



高千帆地域交流センターだより

令和6年4月1日

初めてのヨガ教室

ヨガでココロと身体をリフレッシュしませんか？
初めての方大歓迎です☺️ヨガにチャレンジしてみましょ！

会場での体験に加え、Web 会議用アプリ ZOOM での配信も行いますのでご自宅でも体験できます☺️

(データ通信料は各自のご負担となりますのであらかじめご了承ください。)

日時 **レッスン 1 5月14日(火) 19:00~20:30**

ZOOM ID: 960 3325 9040 パスコード: 166245

レッスン 2 5月28日(火) 19:00~20:30

ZOOM ID: 958 7247 3506 パスコード: 417057

レッスン 3 6月11日(火) 19:00~20:30

ZOOM ID: 966 0296 9002 パスコード: 486177

受講料無料

場所 高千帆地域交流センター2階講義室

講師 ヨガインストラクター 藤本 由貴 様

持ち物 ヨガマット(バスタオル)・タオル・飲み物

会場定員 15人(定員になり次第締め切ります)



ヨガインストラクター
藤本 由貴 様

【 申込方法 】

●申込先 高千帆地域交流センター 電話・メールまたは窓口にてお申込みください。

電話☎: (0836) 83-3113



メール送信

◀メール✉: takachiho-center@city.sanyo-onoda.lg.jp

件名: 初めてのヨガ教室申込み

本文: ①お名前 ②お電話番号 ③会場参加 または ZOOM 参加

広報やホームページで講座の写真を使用する場合があります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ: 高千帆地域交流センター (0836) 83-3113 山陽小野田市日の出3丁目11-11