

心とからだをリフレッシュ

# リフレッシュヨガ

日時

2月26日 水

18:30~19:30

はじめての方でも安心して参加できる1回だけのプログラムです。  
高齢者の方やヨガの経験がない方もお気軽にお申し込みください。

参加費

500円



申込：当日、体育館窓口にて先着順で受付します。  
(受付は教室開始の15分前から行います。)

対象：一般（高校生を除く18歳以上）

定員：20名

場所：老人福祉センター 娯楽室（豊明市福祉体育館内）

持ち物：運動のできる服装、飲み物、ヨガマット

## 【注意事項】

- ①お子様連れでの受講はできません。
- ②教室の様子を写真撮影させていただくがございます。  
撮影した写真はHP、SNS、チラシの告知等に使用させていただきます。  
(掲載に不都合がございましたら事前にお申し出ください。)

【お問い合わせ】豊明市福祉体育館 TEL：0562-93-5001  
指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社