

令和6年度後期 なごやか市民教室

ヨガとセルフトリートメントで体の調子を整えます
肩こりや腰痛改善にもききます



かんたん・すっきりヨガ

- 講師** けいこ 先生
- 日時** 10月22日、29、11月5日、19日、26日
前5回 火曜日 午前10時～11時30分
- 対象・定員** 一般・15人 **参加費** 2,500円
- 持ち物** 動きやすい服装、水分補給用飲み物、タオル
ヨガマットもしくは、大判のバスタオル
- 会場** 2階 第2集会室

申込方法 名古屋市電子申請サービス・往復はがき・窓口

申込締切 9月27日（金曜日）

お問い合わせ先

名古屋市中生涯学習センター
指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）

TEL <052> 321-5511 FAX <052> 321-5512



