

令和7年度 榊文化会館 文化講座 受講生募集

おはよう ヨガ

日時

2025年
4月4・18日(金)
5月16・30日(金)
6月6・20日(金)
10:00~11:30



受講料

7,200円

応募締切

3月11日(火)必着

持ち物

ヨガマット・バスタオル
(動きやすい服装)

申込方法

はがきかファクシミリ、Email または直接会館で受付します。
下記申込書にご記入のうえ榊文化会館まで。
※申込多数の場合は抽選します。当選者のみに詳細を通知します。
※応募が少ないときは、開講できない場合があります。

申込先

堺市立榊文化会館 〒590-0141 堺市南区桃山台2-1-2
TEL:072-296-0015 FAX:072-291-7083
Email:togakouza@sakai-bunshin.com

腹式呼吸を行って、内臓を動かし、
免疫力をUPします!体の硬い方
でも効果があります。老若男女
問わずどなたでも参加できます。

受付番号:

講座名:

ふりがな
名前:

年齢:

住所:[〒]

電話番号: