

報道機関各位

箕輪町公民館講座

「初心者のための ととのえるヨガ」

町公民館では、公民館講座「初心者のための ととのえるヨガ」を開講します。初心者向けのポーズにとらわれない、やさしいヨガです。一日の終わりに、心身ともリフレッシュしましょう。

開催日時	10/4 10/18 11/1 11/15 11/29 隔週水曜日 全5回 19:00 ~ 20:30
場 所	箕輪町文化センター
講 師	荒川 章代さん 国際ヨガ協会 ヨガインストラクター
内 容	①呼吸を整える ②骨盤の歪みを整える ③股関節をほぐし整える ④肩こり、下腹ポッコリ解消 ⑤代謝アップ 全5回講座
受講料	500円 (全5回分) ※当日集金
持ち物	ヨガマット、フェイスタオル
定 員	12人 (先着順)
募集期間	9月11日(月) ~ 9月22日(金)
申込み	電話 《箕輪町公民館 79-2178》 オンライン https://logoform.jp/f/7vxDM

添付資料 有 無

じゃらんnet

「全国のおすすめ紅葉スポットランキング2022」でもみじ湖が3年連続全国1位に選ばれました！！

箕輪町公民館
(館長) 唐澤 久樹 (担当) 唐澤 順子
電話 : 0265-79-2178 (内線) 1812
FAX : 0265-79-6368
E-mail : shougai@town.minowa.lg.jp

箕輪町公民館講座



初心者のための ととのえるヨガ

①10月 4日 ②10月18日 ③11月 1日
④11月15日 ⑤11月29日 水曜日

全5回

時 間 19:00 ~ 20:30

場 所 箕輪町文化センター

講 師 荒川 章代 さん

国際ヨガ協会ヨガトレーナー

受講料 500円 (全5回分)

定 員 12名 (先着順)

持ち物 ヨガマット・フェイスタオル



◇募集期間◇ 9月11日(月) ~ 9月22日(金)

申し込み
問い合わせ

箕輪町公民館 0265-79-2178

二次元バーコードからお申し込みいただけます

《24時間受け付け》<https://logoform.jp/f/7vxDM>

