

報道機関各位

箕輪町公民館

「メンズヨガ（ストレッチヨガ）」開講について

町公民館では、男性限定のストレッチヨガ講座を開講します。ストレッチポールを使って、溜まったストレスの解消緊張やストレスで強張っている身体をじっくり緩め、心身を丁寧にほぐします。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 6/19・6/26・7/3・7/10・7/17 毎週水曜日

19:00 ~ 20:30 全5回

場 所 箕輪町文化センター 和室**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** 男性限定のストレッチヨガ講座**受講料** 500円（全5回分）※当日集金**持ち物** ヨガマット・バスタオル・汗拭き用タオル・水分補給飲料**定 員** 12人（先着順）**募集期間** 5月30日(木) 9:00～ 6月11日(火)

オンラインでは先行して5月29日(水)19:00受付開始

申込み・問い合わせ

箕輪町公民館 79-2178（平日9時～17時）

オンライン（24時間）<https://logoform.jp/f/rnmvS>添付資料 有 無箕輪町子育て少子化対策
キャッチコピーみんなで育てる みのわっ子
～パパになるなら箕輪町
ママになるのも箕輪町～箕輪町公民館
(館長) 市川 英明 (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

男性限定

箕輪町公民館講座

メンズヨガ

(ストレッチヨガ)

ストレッチポールを使って、溜まったストレスの解消
緊張やストレスで強張っている身体をじっくり緩め
心身を丁寧にほぐします

6月19日 6月26日 7月3日

7月10日 7月17日 毎週水曜日

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・バスタオル

オンライン
先行受付

5月29日(水)

19:00 OPEN

こちらから



《24時間受付》

<https://logoform.jp/f/rnmvS>

申し込み
問い合わせ

箕輪町公民館 0265-79-2178

◇募集期間◇5月30日(木) 9:00 ~ 6月11日(火)

《町文化センター事務室内/9:00~17:00※土日は除く》

オンラインは、5月29日(水) 19:00 ~ 先行して受け付けます

※申し込みの状況により、早期に締め切る場合があります