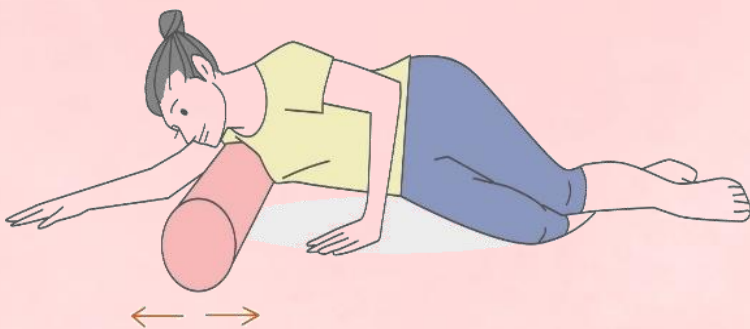


ストレッチ用ポールで ヨガをしよう！

- と き：①5/8 ②5/15 ③5/22 ④5/29
⑤6/5 ⑥6/12 ⑦6/19 ⑧6/26
- 時 間：午後2時～3時（水曜日 全8回）
- 対 象：原則6回以上参加できる方
- 定 員：12人
- 準備物：ヨガマット、タオル、飲み物
ストレッチ用のポール
（※講座期間中は700円で貸出有）
- 講 師：岡田 緑（ヨガインストラクター）



ストレッチ用ポール
をお持ちの方はそ
の旨お書きください。

◎申し込み：**4月23日（火）（必着）**までに、

はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を
記入し、東公民館（下記）まで

〒584-0045 富田林市山中田町1-5-50