



初心者歓迎

いきいきヨガ講座

3月30日（月） 10時から12時

受付開始:9時45分 会場:かるかも館ホール
定員:20名 参加費:無料 内容:ヨガの講話と実技
講師:河野郁江先生（多摩市スポーツリーダー）
持ち物:飲み物・スポーツタオル（ヨガで使用）
あればヨガマット（貸し出し有）



申込:受付又は電話で予約(3月2日開始)
372-7575（10時から20時） 先着順
主催:かるかも館運営協議会健康福祉部