

# はじめてのヨガ&カフェ



2026.4.4(土) 14:00~15:30(終了予定)

しんねんど 新年度のスタートに、ヨガを体験して心 をリラックスさせる時間

も を持ってみませんか。

はじ 初めての方や子どもにも体験してほしい初心者向けの内容です。

からだ 身体をほぐして心 も身体もリフレッシュ☆

お 終わってから、お茶とお菓子を楽しみましょう。

かいじょう 会場 出西コミュニティセンター 集会所

講師:青木 麗華 さん

健康運動指導士・ヨガインストラクター

対象:子ども・大人

(小学2年生以下は必ず保護者も参加してください)

定員:30人程度

申込多数の場合は抽選になります

参加費:300円

申込締切:3月18日(水)

申込先:出西コミュニティセンター

☎ 72-9204 FAX 72-9206

持ってくるもの

・お持ちの方はヨガマット

・水筒(水分補給用)

・スポーツタオル(長めのタオル)

※動きやすい服装でお越しください

4月4日(土) はじめてのヨガ&カフェ申込書

なまえ ねんれい 名前と年齢	じちかい じゅうしょ 自治会または住所	れんらくさきでんわばんごう 連絡先電話番号
( 才 )		
( 才 )		

QRコードからも  
申込できます↓

