

美開脚講座（女性限定）

一瞬で身体が柔らかくなる方法を学び、姿勢改善、美容効果につなげましょう。

日 時	11月11日（水）10:00～11:30
場 所	烏山公民館 104会議室
募集人数	市内在住または在勤の女性 先着10名 ※腰痛持ちの方は不可。通院中の方は主治医に要相談。
内 容	ヨガマットの上で身体を動かすことにより、身体の構造を整え、柔軟性や姿勢が短時間で変わります。運動が苦手な方、体が硬い方でも大丈夫です。
講 師	中嶋 有希子 氏（美構造開脚システムインストラクター）
費 用	無料
持 物	ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装、マスク ※ヨガマットの貸出有り（先着5名）。申込時に希望の有無をお知らせください。
そ の 他	参加する際は検温し、マスクを着用してください。
募集期間	10月 3日（土）～17日（土）

【申込方法】

◇募集期間の午前9時～午後5時に、電話等で下記までお申込みください。

◇原則、個人ごとにお申込みください。

※友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

◇講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。



烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室は、月曜日、第3日曜日、祝日および年末年始はお休みです。