

体が硬くても
大丈夫！！

インド式 ヨガ講座

インドで習得した講師による指導です。

朝目覚めてからの呼吸法や心を落ち着け瞑想し心身の調子を整えます。

開催日

5/

31 (日)

6/

7 (日)

6/

14 (日)

6/

21 (日)

2026年
(令和8年)

(全4回 / 毎週日曜日)

時間

10:00-11:30

対象

一般男女 (託児あり希望者は受付時申込み)

定員

15名

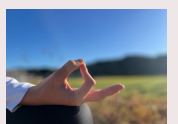
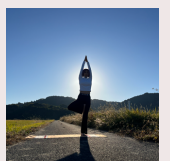
参加費

無料

持ち物

ヨガマット・飲み物・タオル・動きやすい服装

※定員になり次第、締め切ります。



お申し込み方法

下記の期間に、窓口又はお電話にて受付いたします。



0930-23-8100

受付期間：4月27日(月)～

受付時間：平日窓口9:00～ 電話受付は9:30～

苅田町立西部公民館

〒800-0332

京都郡苅田町鋤崎481-1