

令和7年度青年講座Ⅲ こころ・からだ ととのえヨガ

初めてでも
できるヨガで
こころも身体も
整えましょう



日時：1月15日、29日、2月12日、26日

3月12日(いずれも木) 午後7時～9時

対象：刈谷市在住、在学、在勤または碧海5市に在住の
18～39歳の方

定員：15名

受講料：500円

持ち物：ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

講師：鈴木 陽葵氏

場所：総合文化センター リハーサル室2



👉申込
12月22日(月)まで

問い合わせ
刈谷市生涯学習課

TEL:0566-62-1036

MAIL:syougai@city.kairya.lg.jp