

# ヨガストレッチ教室

初心者・高齢者・しなやかになりたい方にオススメ！

心も身体もリフレッシュ！

ストレッチメインの教室です



開催日 **10/23(木) ・ 11/27(木) ・ 12/25(木)**

**R8/1/22(木) ・ 2/26(木) ・ 3/26(木)**

時 間 **10：00～11：30**

持ち物 ヨガマット(バスタオル代用可)・フェイスタオル・飲み物

場 所 常盤まちづくりセンター 2階大会議室

対 象 草津市在住・在勤の方 先着20名

申込み 申込書を常盤まちづくりセンター窓口まで

締切り 10月15日(水)

問合せ 人と地域が輝く常盤協議会 電話・FAX 077-568-0001

参加費  
無料

※講師などの都合により日程が変更となる場合があります。



きりとせん



R7下半期 ヨガストレッチ教室

参加申込書

申込締切：令和7年10月15日(水)

《人と地域が輝く常盤協議会》

名 前	ふりがな	年齢	歳
住 所	草津市		
電話番号	連絡のとれる番号をお願いします		
参加日	○をつけてください <b>10/23 ・ 11/27 ・ 12/25 ・ R8/1/22 ・ 2/26 ・ 3/26</b>		