

講座番号 (510) 文化カレッジ

〈申込受付期間〉

11/5 (日) ~ 12/20 (水)

代謝アップ!

冬の ストレッチヨーガ

2024年 1月 23日・30日 (火) 全2回
14:00 ~ 15:30

会場：雑司が谷地域文化創造館 第1練習室

所在地：豊島区雑司が谷 3-1-7 千登世橋教育文化センター内 (地下1階)

冬は冷えが辛い、疲れやすい、むくみやすい・・・そんな方におすすめ!
身体が硬くても無理なくできるポーズで、
血流改善、中から温め、代謝を良くしていきましょう!

対象 | 豊島区在住・在勤・在学の18歳以上

定員 | 15名

費用 | 1,000円

持ち物 | 飲み物、汗拭きタオル

※ヨガマットのご用意がございます。

マイマットをお持ちいただいても構いません。

申込方法

※南大塚地域文化創造館が休館中のため、
他館を含む窓口でのお申込みはできません。

◎インターネット | としま未来文化財団 WEB サイト 講座募集ページの
所定フォームに入力して送信。

◎往復はがき | 往信面に①講座名②講座番号 510③住所④氏名 (ふりがな)
⑤年代⑥電話番号を記入。

返信宛名に自身の住所、氏名を記入し、下記当館宛に郵送。



講師：奥野浩史氏
株式会社健康サポートスタジオ 講師

＼ WEB 申込はこちら /



お問い合わせ | 南大塚地域文化創造館 TEL03-3946-4301 (平日 9:00-17:00)

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 2-36-1 ※工事休館中のため窓口はございません。