

一般社団法人西海市スポーツ協会

# ヨガ教室開催のお知らせ

3月13日(金)、多以良地区公民館にてヨガ教室を開催します。

ヨガには、深く呼吸をしながら体をほぐすことで、心身を整える効果があります。この機会に体験してみませんか。

未経験の方も大歓迎です。ぜひ気軽にご参加ください。



## 開催要項

日 時：令和8年3月13日（金） 18:30～20:30

場 所：多以良地区公民館 大会議室

講 師：園川 真紀 先生

参 加 料：無料

申込方法：西海市スポーツ協会ホームページから申込用紙をダウンロード  
し、FAX・メールまたはお電話にてお申し込みください。

申込締切：令和8年3月11日（水）

定 員：20名程度

持 ち 物：ヨガマット（持っている方）、飲み物、フェイスタオル

※当日は、動きやすい服装でご参加ください。（伸縮性のある服）

※大瀬戸総合運動公園が停電の影響で使用できないため、多以良地区公民館に会場を変更しております。お間違えのないようご注意ください。

お問い合わせ・お申し込み：一般社団法人西海市スポーツ協会

〒857-2303 西海市大瀬戸町瀬戸西濱郷 950

大瀬戸総合運動公園体育館内

TEL(0959-22-2903) FAX(0959-22-1120)