



くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 お出かけ運動教室（玉島）

リフレッシュヨーガ

- 【対象】 18歳以上の倉敷市内にお住まい、または通勤・通学されている方
【場所】 玉島市民交流センター 体育棟玉島武道館（倉敷市玉島阿賀崎1-10-1）
【時間】 火曜日10:00~11:00
【持ちもの】 ヨガマットもしくはバスタオル、マスク、飲み物、タオル
【料金】 無料
【定員】 各クール20名（先着順）
【申込方法】 くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業に来館、またはお電話でお申し込みください。



※) ①~④の内容はすべて同じです。
いずれか1つのみお申し込みください。

① 【日 程】 令和2年9月29日~10月27日（全5回）

② 【日 程】 令和2年11月10日~12月15日（全5回）
※11月24日は除く

③ 【日 程】 令和3年1月12日~2月9日（全5回）

④ 【日 程】 令和3年2月16日~3月23日（全5回）
※2月23日は除く

※) お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。

※) 状況によっては日程が変更、または中止となる場合があります。

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 トレーニングルーム
〒710-0834倉敷市笹沖180番地 TEL: 086-434-9875

受付時間: 火~土曜日9:00~17:00

休業日: 日・月曜日・祝日・年末年始（12月29日~1月3日）

