

参加者募集

R8 なびあす講座

なびあす enjoy learning place

忙しい自分へのご褒美

ぐっすり眠れるための メソッド

忙しい自分へのご褒美

音楽で楽しく動く やさしい運動時間

男性対象!

夜のゆるヨガ 朝のゆるヨガ

講師 ヨガインストラクター 加藤 実喜さん

14年間のテーマパークダンサーを経て、

ハワイ島で全米ヨガアライアンス

(RYT200)を取得

開催日 ① 6/ 2 (火) 19:00~20:30

② 6/23 (火) 19:00~20:30

③ 7/ 7 (火) 19:00~20:30

④ 9/29 (火) 9:30~11:00

⑤ 10/ 6 (火) 9:30~11:00

場所 コミュニティルーム

定員 10人

受講料 (1回) 300円・(65歳以上の方 200円)

(美浜町在勤町外在住の方600円)

×受講回数

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

夜…おやすみ前のリラックスヨガ
一日の疲れをゆっくりほぐし、ぐっすり眠るためのやさしいヨガの時間。
朝…やさしいゆるヨガ
心と体をゆるめて、日常の疲れをやさしくリセットするリラックスヨガ。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。



仕事帰りの リフレッシュ運動

講師 加藤 剛さん

20年間のテーマパークダンサーを経て、

現在は気山でピッツァレストラン

(Woody Papa)を営業

開催日 ① 9/29 (火)

② 10/ 6 (火)

③ 10/16 (金)

時間 19:00~20:30

場所 コミュニティルーム

定員 10人

受講料 (1回) 300円・(65歳以上の方 200円)

(美浜町在勤町外在住の方600円)

×受講回数

持ち物 飲み物、タオル

むずかしい動きはありません。リズムに合わせて体を動かし、
自然と運動習慣につなげていきます。運動が久しぶりの方も
安心してご参加いただけます。



★ ④ 全て受講希望 ⑤ 希望日のみ受講 (①~⑤) ④ ⑤をお選びください。

申込フォーム【5/12 (火) スタート】→



申込フォーム【9/1 (火) スタート】→



お問合せ…美浜町生涯学習センターなびあす 【なびあす講座】Tel 0770-32-1212 E-mail navi-us@town.fukui-mihama.lg.jp

申込方法…電話・申込フォーム

申込期間…2週間 ただし、定員に達していない場合は延長します。お気軽にお問い合わせください。

※申込みが定員を超えた場合は抽選をします。申込み締切り後、改めてご連絡をさせていただきます。

受講の場合は、一週間以内になびあすで申込み手続き(受講料のお支払い)をお願いします。

サポート…託児についてはご相談ください(午前の部のみ)。ご希望の場合は、申込み時にお知らせください。

欠席の場合…欠席の場合はご連絡ください。

受講対象…美浜町在住の方、または在勤の町外の方。

