

# Relaxing YOGA

身体と精神状態は表裏一体です。

バランスのとれた美しい姿勢と心と呼吸を整え、積極的にリフレッシュしながら日頃の疲れを癒し、楽しくアンチエイジング効果を期待できる講座です。

## 講座のご案内

- 日程 2022年11月8日(火)
- 時間 19:00～20:30
- 対象 概ね45歳位までの、在職中または求職中の方
- 定員 10名
- 参加費 1,000円 ※トレーニングマット・ストレッチポールはそれぞれ各250円で当日レンタル出来ます。
- 持ち物 身につけるウェア・タオル等は各人でご用意ください。
- 申込 ジョブセンターのセミナー・講座カレンダーの申し込みフォームからも受付しております。

ジョブセンターまえばし 検索 <https://www.jobcenter-maebashi.com/>

## ジョブセンターまえばし

P 無料駐車場70台完備。電車やバスでもお越しいただけます。



## コロナ感染症対策に関するお願い

- 当日はマスク着用・手指消毒・検温にご協力ください。
- 体調がすぐれない場合や発熱がある方はご来所をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルスの影響により内容の変更や中止をする場合があります。

施設への  
お問合せ

ジョブセンターまえばし

371-0854  
群馬県前橋市大渡町2丁目3-15

【指定管理者】セントラルグループ共同企業体

セントラルサービス CSテクノ セントラルリリーフ

講座の  
お申込み

027-252-0500  
(平日9:00-21:00 / 土曜・日曜・祝日・年末年始除く)

HPからも講座情報の閲覧・ご予約頂けます♪

ジョブセンターまえばしでCheck!! ▶▶

<https://www.jobcenter-maebashi.com/>

