

やさしいヨガ講座



集中カアップとリラックス効果を体感し、女性の心身の自己ヘルスケアを学びます。

日時：4月14日～3月30日までの土曜日

①午前10時～11時 ②午前10時～11時

第1四半期【4/14, 21, 28 5/12, 6/2, 9, 16, 23, 30】

場所：総合福祉センター1Fコミュニティホール

講師：アイアンガーヨーガインストラクター

たなかみきこ
田中三喜子さん

定員：各40人（勤労者優先）

対象：女性限定

受講料：2,000円（第1四半期分）



<ヨガマットのある方は持参して下さい。貸し出し用もあります。>

.....<キリトリ>.....

氏名 <small>(ふりがな)</small>			
住所	〒		
電話・FAX			
勤務	有・無	年代	歳代
託児	有・無	<small>ふりがな</small> 名前() 年齢	