

令和5年度

ヨーガ教室

(後期) 募集

日時：初回 10月27日 (金曜日) スタート

10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22・1/5・1/12

(すべて金曜日/全10回)

午前10時00分～午前11時00分

場所：西脇市総合市民センター (和室)

講師：藤本 千歳 (ふじもと ちとせ) 先生

内容：ヨーガ教室

ちょっとリラックスした時間を楽しんでみませんか？

体のかたい方でも大丈夫。自分なりのヨーガを楽しめます。

生き生き、健康、美容にも！！

対象：20歳以上

定員：12名 <先着順>

費用：5,000円 (初回開催日に徴収します)

(新型コロナウイルス等により、開催期間が短縮になりましても、返金できませんのでご了承ください)

持ち物：バスタオルまたはヨーガマット

動きやすい服装 (Tシャツ・ジャージ等)

◇申込み・問合せ 西脇市総合市民センター内中央公民館 0795-22-5996 (月曜日休館)

(電話での申し込みは受け付けておりません)

◇申込み期間 10月6日(金) 午前8時30分～10月20日(金) 午後5時まで

----- きりとり -----

ヨーガ教室 (後期) 申込書

(楷書ではっきりとご記入ください)

郵便番号 〒 _____ 住所 _____

氏 名 _____ 電話番号 _____

令和 年 月 日

万一の事故発生の場合は、保険による以外の責を問いません。

