

令和7年度

ヨーガ教室 (後期) 募集

日時：初回 10月31日 (金曜日) スタート

10/31・11/7・11/14・11/28・12/5・12/12・12/19・12/26・1/9・1/16

(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(研修館 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。

心と体の健康！生き生き！美容にも！



対象：18歳以上の方

定員：12名 <先着順>

費用：5,000円 (初回開催日に徴収します)

(※ 感染症等により、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3日(金) 午前8時30分 ~ 10月21日(火) 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 _____ (フリガナ) _____ 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。