

初心者からの **ヨル**Yoga

はじめての方も、経験者の方も、どなたでもご参加できます。
ゆったり無理なくリフレッシュしてみませんか。

平成 28 年 7 月 [※]12 日 (火)、19 日 (火)

8 月 2 日 (火)、22 日 (月)

9 月 5 日 (月)

時 間 18 : 30 ~ 19 : 30

※ 7/12 のみ 19 : 00 ~ 20 : 00

会 場 遊学舎 会議室

定 員 15 名

参加費 各回 1,200 円

(ヨガマット借用代含む)

持ち物 ・ 動きやすい服装
・ 飲み物
・ 汗拭き用タオル



◎ ご希望の日だけでも、全日程でもご参加いただけます。
申込の際は、ご希望の日にちをお知らせください。

講 師 三浦 みつ枝 さん

タイ式ヨガ ルーシーダットン インストラクター

ロハスヨガ インストラクター

主催・お問合せ・お申し込み先 秋田県ゆとり生活創造センター「遊学舎」

〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切 24-2 / E-mail yutori@circus.ocn.ne.jp

TEL 018-829-5801 / FAX 018-829-5803



「初心者からのヨル Yoga」申込 FAX 送り先 018-829-5803

お申込

フリガナ					
ご氏名					
ご住所					
お電話番号					
E-mail					
ご希望日に○をつけてください	7/12 (火) 19:00~20:00	7/19 (火) 18:30~19:30	8/2 (火) 18:30~19:30	8/22 (月) 18:30~19:30	9/5 (月) 18:30~19:30

※個人情報はその他の目的以外に利用せず、使用範囲を限定し適切に取り扱います。