

定期講座紹介シート

会場 東部市民センター	講座番号 403	部屋 2階 体育集会室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 はじめてのヨガ	講師 望月 陽結
-----------------------	--------------------

学習目標
健康維持のため、体力をつけるため、いつまでも健康に元気で過ごすために
体をほぐし軽い筋トレYOGAポーズを行います。
調身、調息、調心で心身統一を目標とします。

開催日時 第2・4 木曜日 13時30分～15時30分	5月 23日	6月 13日・27日	7月 11日・25日	8月 8日・22日	9月 12日・26日	10月 10日・24日
	11月 14日・28日	12月 12日・26日	1月 23日	2月 13日	3月 13日	

定員未達の場合の途中から受講	<input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 1,000 円	教材費 1,000 円
----------------	---	----------------	----------------

講師からのPR



チャレンジしてみませんか

はじめてのヨガ

初めての方でも分かりやすくお伝えします

☆もちもの☆

飲み物（水又はお茶）

運動できる服

ヨガマット等の敷物（バスタオル可）

テキストに教範を使用します

購入代1000円が必要です

既にお持ちの方は初日に持参ください

※疾患のある方等体調にご不安な方は、かかりつけ医にご相談の上ご参加をお願いします

