

初心者向けのヨガのポーズと
呼吸法を学んでみましょう／



はじめてのヨガ

10月 8日 15日 29日

11月 12日 26日

火曜日 午前10時～11時



申込フォーム

会場

酒田市総合文化センター

定員

先着 **15**人

対象

酒田市・遊佐町・庄内町・三川町
在住の18歳以上の方
※原則全5回参加できる方

講師

ヨガインストラクター
後藤充子氏

費用

全5回分 **1,000円**
(受講料・保険料)

持ち物

ヨガマット・タオル・飲み物

申込

9/5(木)午前10時～
9/24(火)まで

- ・ 定員に達したときは期間内でも受付を終了します。
- ・ 電話(0234-24-2993)または上記2次元コードからお申込みください。
- ・ 費用は9/24まで文化センター事務室でお支払いください。