

ゆたか緑地

ゆったりハタヨガ教室

～女性限定 健康体操～

冬期 2020.1.10(金)～3.27(金)



ハタヨガをベースとしたプログラム

ハタヨガは、さまざまなヨガの中でも比較的ゆったりとした動きが多いため年齢や経験に関係なく行えます。ひとつひとつのポーズを丁寧に行う事で、体の歪みの修正や筋肉を鍛えつつ深い呼吸をすることで体の芯からキレイになります。
ダイエットや肩こり、腰痛の方にもお勧めです！

講師: ☆名淵 由美子先生☆

主催: 浜松市ゆたか緑地 指定管理者 東海ビル管理株式会社

場所: ゆたか緑地 集会所

開催日: 1/10、24、31 2/7、14、28 3/6、13、27

時間: 10:00～11:00

対象: 女性

定員: 25名(先着順)

料金: 7200円/全9回 ※初回時に徴収

持物: ヨガマット、タオル、飲み物等

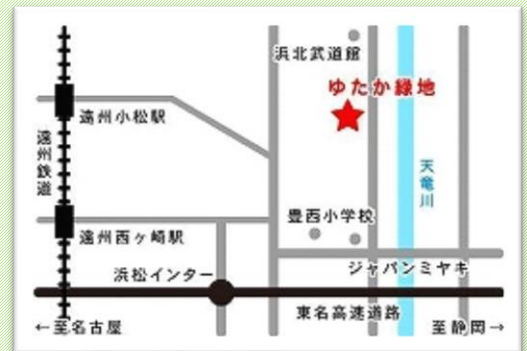
締切: 1/4(土)必着 ※定員に満たない場合は随時募集

申込: (1)参加者氏名(2)年齢(3)住所(4)電話番号(5)FAX番号またはメールアドレス(6)「ゆたか緑地ゆったりハタヨガ教室」と書いてメール FAX、または直接ゆたか緑地窓口までご持参下さい。
※お電話での申込、締切後のキャンセルはできません。

問合せ: ゆたか緑地 〒431-3101 浜松市東区豊町6480-1

TEL: 053-435-4158 FAX: 053-463-8002

Mail: yufaka-ryokufi@cy.fnc.ne.jp URL: <http://yufaka.birukan.jp/>



住所	〒		ゆったりハタヨガ 2020.1.10	
フリガナ お名前			年齢	歳
携帯番号	() -	電話番号 FAX番号	() -	
メール アドレス	@			

《個人情報の取扱いおよび肖像権について》ご記入頂いた個人情報は、講座の案内、運営のみに使用します。また、開講中に撮影した写真をホームページや募集広告等にて使用する場合がございいますので、支障等ある方は予めご連絡をお願いします。
※医師の診断を受けている方、持病をお持ちの方は申込時にお申し付けいただき、必ず緊急連絡先をご明記ください。