

「自分をいたわる、ひとときを！」

リラックスヨガ



講師：LAXMIYOGA公認インストラクター 藤井 詩乃

呼吸を深めて、体をゆるめる



明日の私をもっと楽になるリラックス時間

◆ **第1回 9/11 (金)**
『足元からかろやかに』
踏み出す一歩が楽になる土台づくり

◆ **第2回 9/25 (金)**
『呼吸の通り道を作ろう』
首や肩甲骨まわりをほぐそう

◆ **第3回 10/9 (金)**
『毎日をスムーズに』
腰のつまりをほどこう

◆ **第4回 10/23 (金)**
『トータルケア』
全身を整えよう

定員／対象：13名／一般

時間：11:30～12:30

受講料：3,600円（全4回分）

キャンセル料：1回目の1週間前9/4(金)より2,000円をいただきます。

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル1枚、汗拭きタオル

飲み物、運動ができる服装（パンツスタイル）

* 申込方法 *

引佐多目的研修センター窓口、電話、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください。

浜松市引佐多目的研修センター 浜松市浜名区引佐町井伊谷248番地186

☎053-542-0250 FAX:053-542-0251 メール:inasatamoku@birukan.com

主催：浜松市引佐多目的研修センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

『リラックスヨガ』 受講申込書

キリトリ

年 月 日

ふりがな
受講者氏名：

男 ・ 女

年齢： 歳

住所：

電話番号：

緊急連絡先（受講者以外）

（できれば携帯をご記入ください）

氏名：

続柄／

電話番号：