

～健康美体操～

体験
1回¥800

身体のバランスを整える ヨガレッスン

講師：大野由香 セルフヨガインストラクター

ヨガとは古代インドで生まれた誰にでもできる健康法です。
一人一人の身体の歪みや柔軟性、筋力に合わせて、
自分のペースで行うことができます。
ヨガを通して健康な心と身体を作りましょう。



開催日時 2023年4月10日（月）～2024年3月末まで 毎週月曜日【月4回】

①朝コース 10：15～11：30

②夜コース 19：15～20：30

- 定員／対象： 各30名（先着順） / 一般（13歳以上の男女）※お子さんの同伴はご遠慮ください。
- 受講料： 3,200円／月
- 持ち物： ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい服装・タオル・飲み物
- 申込： みをつくし文化センター窓口、電話(9:00～17:00)、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、お申し込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369
☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com
主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

『ヨガレッスン』 受講申込書

年 月 日

申込みコース（☑を入れる）		<input type="checkbox"/> ①朝コース		<input type="checkbox"/> ②夜コース	
フリガナ		性別		電話番号	年齢
氏名		男・女			歳
住所					
緊急連絡先	氏名（受講者以外）			続柄	
	電話番号（できれば携帯をご記入ください）				
メールアドレス※休講等のご連絡時に使用します。					