


Uホール自主事業 わ〜くん浜松共催

ヨガ教室

カリキュラム

10月11日		力を抜こうリラクゼーションヨガ
10月18日		呼吸を深めるヨガ
10月25日		肩こり解消ヨガ
11月1日		腰痛解消ヨガ
11月8日		身体の歪み解消ヨガ
11月15日		身体引き締め、シェイプアップヨガ
11月22日		自分を見つめるヨガ瞑想

日時 平成30年10月11日（木）～11月22日（木）19：00～20：30（全7回毎週木曜日）

場所 浜松市勤労会館Uホール 和室

講師 鈴木 滋子 氏（浜松ヨガ協会認定インストラクター）

（一社）浜松ヨガ協会 マイトリーヨガ代表

募集 5名

参加費 3,500円

申込方法 9月6日（木）より先着順にて受付します。

Uホール窓口に、費用を添えてお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

問合せ先 

Uホール（浜松市勤労会館）



053-474-ε



ヨガ教室参加申込書

氏名（ふりがな）	住	所	電話番号