


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

5月16日		力を抜こうリラクゼーションヨガ
5月23日		呼吸を深めるヨガ
5月30日		肩こり解消ヨガ
6月6日		腰痛解消ヨガ
6月13日		身体の歪み解消ヨガ
6月20日		身体引き締め、シェイプアップヨガ
6月27日		自分を見つめるヨガ瞑想



日時 2019年 5月16日（木）～ 6月27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 4月15日（月）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）

☎ 053-474-3771



ヨガ教室参加申込書

氏名（ふりがな）	住	所	電話番号

