

令和4年度

初心者ヨガ体験講座

足腰に不安がある方も安心のイスを使ったヨガです。
座った姿勢でできて、覚えたら自宅でも続けられます。



第2回講師 島香 奈未

6月～11月まで毎月1回初心者の方向けの
ヨガ体験講座を開催します。

日時 令和4年7月3日(日) 午前10時～午前11時半
場所 函館市亀田交流プラザ 大会議室2

講師	島香 奈未 チームストロング
対象	函館市民
参加費	無料
持ち物	フェイスタオル・水分補給用の飲み物 イスに座るのでマットは使いません。靴のままでもできますが、 裸足になる方は床に敷くタオルをお持ちください。
申込受付	6月6日(月)9時～6月25日(土)18時 窓口か、お電話(86-7980)でお申込みください。 応募多数の場合抽選を行います。当選された方にのみ6/27までにご連絡いたします。
定員	20名

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、以下項目をご了解の上でお申込みください。

- 来場時マスクの着用をお願いします。
- 当日咳や発熱等体調不良がある方のご参加はご遠慮ください。
- 感染症の流行状況によって講座を中止する場合があります。
- ご来館の際はなるべく公共交通機関をご利用ください。

函館市亀田交流プラザ

函館市美原1丁目26-12

0138-86-7980

<https://kamepula.jp>