

令和4年度

初心者ヨガ体験講座

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。

第3回講師 坂本 ひかり

お身体の歪みや不調を整えるヨガ
ストレッチボールを使い、お家でできる
セルフメンテナンスもお伝えします！



日時 令和4年8月7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	坂本 ひかり Fameヨガ インストラクター
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・ヨガマット ヨガマットは貸し出しもできます。事前にお申し出ください。
申込受付	7月2日(土)9時～7月29日(水)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7/31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>