

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4回講師 久保 美世

ゆったりとした動きで心と身体を繋ぎ心身を安らかにしていく内容で行います。足つぼを刺激しながらつま先からほぐしていきます。肩・腰・膝など疾患のある方もお気軽にどうぞ。



日時 令和4年9月11日(日) 午前10時～午前11時半
場所 函館市亀田交流プラザ 講堂1

講師	久保 美世 ヨガサークルロータス主宰
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	8月8日(月)9時～8月29日(月)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8/31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>