

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5回講師 児玉 典子



「無理なく 楽しく 優しいヨガから一緒に」を  
テーマに活動しています。

日時 令和4年10月9日(日) 午前10時～午前11時30分  
場所 函館市亀田交流プラザ 大会議室2

講師	陰ヨガ講師 児玉 典子
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	9月9日(金)9時～9月28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9/30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>