

令和5年度

初心者ヨガ体験講座

足腰に不安がある方も安心。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1回講師 島香 奈未

5月～3月まで隔月1回(奇数月)、初心者の
方向けのヨガ体験講座を開催します。



日時 令和5年5月28日(日) 午前9時～午前10時
場所 函館市亀田交流プラザ 大会議室2

講師	島香 奈未 一般社団法人国際ウェルネス協会認定チェアヨガインストラクター AFAA認定 インターナショナル・グループ・フィットネス・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 イスに座るのでマットは使いません。靴のままでできますが、 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	5月7日(日)9時～5月22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5/25までにご連絡いたします。
定員	18名

- 当日咳や発熱等体調不良がある方はご参加ご遠慮ください。
- 駐車場混み合いますので、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>