

令和5年度

初心者ヨガ体験講座

5月～翌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。

第3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5年9月24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	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7日(木)9時～9月18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9/20までにご連絡いたします。
定員	18名

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