

令和6年度

初心者ヨガ体験講座

お身体の歪みや不調を整えるヨガ
お家でできるセルフメンテナンスも
お伝えします！

第2回講師 坂本 ひかり

5月～3月まで奇数月に初心者の方向けの
ヨガ体験講座を開催します。



日時 令和6年7月28日(日) 10時00分～11時15分
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7日(日)9時～7月17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、当選された方にのみ7/19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>