

令和6年度

初心者ヨガ体験講座



カンタンヨガで
肩こり、腰痛、膝痛改善

第3回講師 佐々木 則子

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6年9月22日(日) 午前10時～午前11時15分
場所 函館市亀田交流プラザ 大会議室2

講師	佐々木 則子 健康運動指導士・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・マット ヨガマットは貸し出しできます。必要な方は申込み時にお申し出ください。
申込受付	9月7日(土)9時～9月17日(火)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9/19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>