

令和6年度

# 初心者ヨガ体験講座

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



第4回講師 久保 美世

ゆったりとした動きで心と身体を繋ぎ、心身を安らかにしていく内容です。  
足つぼを刺激しながら、つま先から全身をほぐしていきます。  
肩・腰・膝など疾患のある方もお気軽にどうぞ。

日時 令和6年11月24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	久保 美世 ヨガサークルロータス主宰
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	11月7日(木)9時～11月18日(月)18時 窓口または電話(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11/20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をご遠慮ください。
- 駐車場が混み合いますので、ご来館の際はできるだけ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>