

令和6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7回講師 坂本 守



簡単な筋力アップトレーニング、体幹トレーニング、
ヨガストレッチを織り交ぜた1時間になります。
身体全体、普段使わない筋肉を使いながら、骨盤、バランスを整えていきます。

日時 令和7年3月23日(日) 10:00～11:15

場所 函館市亀田交流プラザ 大会議室2

講師	坂本 守(美姿勢ストレッチ主宰)
対象	函館市民
参加費	無料
持ち物	運動しやすい服装・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	3月7日(金)9時～3月17日(月)18時 窓口またはお電話(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3/19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。
- 駐車場の混雑が予想されます。ご来館時は、公共交通機関のご利用にご協力ください。

函館市亀田交流プラザ 0138-86-7980
函館市美原1丁目26-12

<https://kamepula.jp>