

令和7年度

初心者ヨガ体験講座

足腰に不安がある方も安心。イスを使ったヨガです。
座った姿勢でできて、覚えたら自宅でも続けられます。



第2回講師 島香 奈未

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7年7月27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	島香 奈未 AFAA認定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 イスに座るのでマットは使いません。靴のままでできますが、 裸足になる方は床に敷くタオルをお持ちください。
申込受付	7月7日(月)9時～7月21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、当選された方にのみ7/23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>