

令和7年度

初心者ヨガ体験講座

初心者向けのヨガ体験講座です。

第3回講師 木村 真奈美



ヨガの呼吸と優しいポーズで、心と身体を整えてみませんか？
どなたにも無理なく、心地よいヨガを一緒に楽しみましょう！

日時 令和7年9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	木村 真奈美(PFA YOGA ADVANCE COACH)
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。必要な方はお申し込み時にお伝えください。
申込受付	9月7日(日)9時～9月22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>