

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4回講師 数馬 さとみ



初心者の方でも、ムリなく、ケガなく、わかりやすい
こまやかな指導をしています。

開催日時：令和7年11月23日(日) **9時45分～11時00分**

※開始時間がいつもより15分早いです

開催場所：亀田交流プラザ 大会議室2

講師	数馬 さとみ (SunnySammyYoga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。必要な方はお申し込み時にお伝えください。
申込受付	11月7日(金)9時～11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※切後2日以内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>