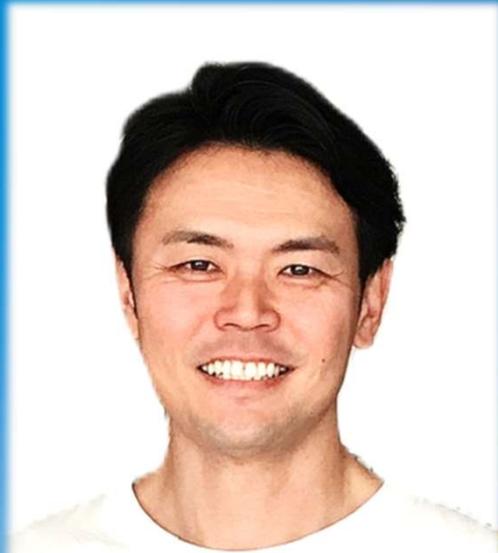


令和7年度

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、ストレッチを織り交ぜ
全身のバランスを整えていきます。

日時 令和8年3月22日(日) 午前10時～午前11時15分
場所 北海道ハウスタウンプラザ(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(土)9時～3月16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。

北海道ハウスタウンプラザ
(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>