

心とからだの

メンテナンスヨガ教室

〜新陳代謝の良い身体をつくきましょう!〜

開催日時 土曜日 13:30~14:30

9/2、9、16、30、10/7、14

10/21、28、11/4、11 (全10回)

深い呼吸で内臓を活性化!

女性の美を意識し、気になるポッコリお腹を引き締めるなど、体系維持や体質改善に着目し、これから歳を重ねていく女性たちが自身でメンテナンスできるようになりましょう!



開催場所：大津市勤労福祉センター 2階 多目的室

講師：秋山 典子 先生 (ヨガスタジオアピュアー)

受講料：2,000円

定員：先着順 20人

持ち物：運動のできる服装・飲み物・汗拭きタオル

申込期間：8月9日(水)AM8:40~8月30日(水)

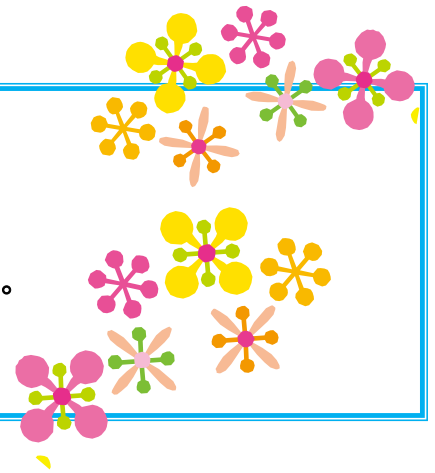
申込方法：電話、FAX、窓口、互助会ホームページ (詳細は裏面へ)

講師紹介

秋山 典子 先生

ヨガスタジオ アピュアー所属。大津市で活動中。

CAM ヨガ協定認定 全米ヨガアライアンス RYT200 取得。



申込方法

8月9日(水) 8時40分~8月30日(水)までに、電話(077-522-7474 または 077-525-1105)、FAX(077-523-3494)【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】、または大津市勤労者互助会ホームページ(info@otsu-gojokai.jp)の講座申込フォームよりお申し込みいただき、8月30日(水)までに年齢の確認できるものと受講料をセンター窓口へご持参ください。(先着順)

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日(土日祝祭日を除く)以内にそれぞれFAX(または電話)、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。事務局からの返信がない場合(ホームページの場合は自動返信メールとは別途)は、受付が完了していませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料をいただく場合があります。

問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

F A X：077-523-3494

開館時間

月~土曜 午前9時~午後9時まで

日 曜 日 午前9時~午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

地図

