



ダイエットストレッチ

ストレッチで、脂肪燃焼力を高め、むくみや冷えを解消しましょう！

日 時:第2、3、4水曜日(開講日4月14日)

時 間:18:00~19:00

講 師:ハタヨガ講師(RYT200)

大西真紀 先生

定 員:20名(※先着順にて受付)

場 所:山口市働く婦人の家

応募締切:令和3年4月7日(先着順受付)

受講料 前期13,860円/後期13,860円(各18回分)

前期 2021年4月14日~9月22日

後期 10月13日~2022年3月23日

※後期の2月は、1・2・3週 水曜日に変更。

服 装:運動のできる服装でお越し下さい。

持参品 :ヨガマット、タオル



応募方法

窓口または往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・
職業の有無をご記入のうえ、下記までお申し込み下さい。

山口市働く婦人の家・(一財)山口県婦人教育文化会館
〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1
(TEL)083-921-1929/083-922-2792
(FAX)083-932-6417