

ヨ

ー

ガ

瞑想・ポーズ・呼吸法で心と体のバランスをとりましょう

日 時:第2、3、4水曜日(開講日4月10日)
時 間:18:15~19:45
講 師:ハタヨガ講師(RYT200) 大西真紀 先生
定 員:30名(※先着順にて受付)
場 所:山口市働く婦人の家



応募締切:2019年4月2日(先着順受付)

受講料 前期13,608円/後期13,860円(各18回分)

前期 2019年4月10日~9月25日

後期 10月9日~2020年3月25日

※5月は3・4・5週、8月は1・3・4週 水曜日に変更。

服 装:ゆったいとした服装でお越し下さい。

持参品 :ヨガマット(お持ちの方のみ)、バスタオル

注意事項:講座の2時間前までに食事をすませておいて下さい。

応募方法

窓口または往復はがきにい講座名・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

