

# ストレッチ・ヨーガ

心身のリラクゼーション

**日 時: 第2、第4金曜日**

**受講日: 10:30~12:00**

**講 師: 徳本 喜美恵 先生**

**定 員: 45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5日(先着順受付)**

**受講料: 前期9,072円 後期9,240円 ※前期後期に分けて納入**

**前期 2019年4/12・26 5/10・24 6/14・28**

**7/12・26 8/9・23 9/13・27**

**後期 10/11・25 11/8・22 12/13・27**

**2020年1/10・24 2/14・28 3/13・27**



**※ゆったりとした服装で受講して下さい。**

**持参品: ヨガマット(ある方)、ない方はバスタオルをご持参下さい。**

## 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・託児の有無(1人300円/6ヶ月以上)をご記入のうえ、窓口または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**