

# ダイエットストレッチ

ストレッチで脂肪燃焼を高め、むくみや冷えを解消しましょう

日 時: 第2、3、4、5水曜日(開講日4月8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8年4月1日(先着順受付)

受講料: 前期16,500円/後期16,500円(各20回分 税込金額)

※受講料は、各期講座開始前月にお支払いください。

※途中からの受講も可能ですが、受講料は、1,210円×残講座回数になります。



講座日 : 前期 令和8年4月8日~9月30日 (20回)

後期 10月14日~令和9年3月31日 (20回)

※令和8年4月29日は、祝祭日ですが講座はあります。

※9月23日は、祝祭日で休講、12月30日は、休館のため講座は休講。

※8月12日、令和9年2月24日は休館ですが、講座はあります。

※令和9年1月6日は第1週水曜ですが、講座はあります。

服 装: 運動のできる服装でお越しください。

持参品 : ヨガマット、バスタオル



## 応募方法

窓口または往復はがき、上記の二次元コードより、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・職業の有無を記入のうえ、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