

令和8年度山口市働く婦人の家 講座 ※8年度より講師が変更いたしました。

# ストレッチ・ヨーガ

心身のリラクゼーション

日時: 第2、4金曜日

11:00~12:00

講師: COCOKARA YOGA認定インストラクター/RYT200ヨガインストラクター 松原 祐子 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3日(先着順受付)

受講料: 前期9,900円 後期9,900円 (税込金額)



※前期、後期に分けて納入

受講日: 前期 令和8年 4/10・24 5/8・22・29 6/12・26  
7/10・24 8/28 9/11・25  
後期 10/9・23 11/13・27 12/11・25  
令和9年 1/8・22 2/12・26 3/12・26

※令和9年2月12日は休館日ですが、講座はあります。

※5月29日は第5金曜日ですが、8月14日の振替えて講座はあります。

※受講料は、講座開始前月に納入をお願いします。

※途中からの受講も可能です。

※ただし、途中からの受講の受講料は、1,210円×残講座回数となります。

持参品: ヨガマット、ゆったりとした服装で受講して下さい。



## 応募方法

窓口または往復はがき、右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・託児の有無(1講座1人400円/生後6ヶ月以上)を記入のうえ、お申し込みください。

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