

ヨガ教室 7 月開講

内面の美しさと、健康美を目指して
ヨガを初めてみませんか

柔軟性向上

血行促進

体幹強化

代謝アップ

疲労回復

姿勢改善

ストレス軽減

リラックス効果

などが期待できます

《場 所》 府中地区市民センター ホール 1

《日 時》 毎月第 1 ・ 第 3 水曜日

PM 2:00～3:00

《講 師》 山中 倫子(協会認定サップヨガインストラクター)

《受講料》 月 2 回 ￥1,000

* スポーツ保険加入が必要です(年/￥1,500)

《持ち物》 ヨガマット、フェイスタオル(ヨガで使用)、飲み物、運動ができる服装

《申込先・問合せ》 府中地区市民センター TEL/FAX：0595-23-3027

★7 月受講申込締切 令和7年 6 月 20 日(金) 以降随時申し込み受け付けます



(切り取り線)

受講申込書

ふりがな 名 前		年 齢	電話番号(日中連絡のつく番号)
住 所			