

リフレッシュ

Refresh

入門教室

ヨガ

Introductory Lecture

運動不足の方

忙しく疲労気味の方

何となく元気の出ない方

「呼吸法」+「無理のない簡単なヨガポーズ」
＝自律神経の働きを高め、
心と体のバランスを整えます。

お気軽にご参加下さい。

開催日：①5/30 ②6/6 ③6/13 ④6/20 ⑤6/27 毎週土曜日(全5回)

時間：13時30分～15時 場所：てくのかわさき5階 和室

定員：20名

受講料：4,500円(全5回分)

講師：高山ひろみ(健康運動指導士、介護予防運動指導員、ヘルスケアトレーナー)

【お申込み・お問合せ】

てくのかわさき(川崎市生活文化会館)

TEL 044-812-1090 FAX 044-812-1117

----- きりとり -----

てくのかわさき主催「リフレッシュヨガ入門教室」申込書

お名前		フリガナ	
住所		電話 ()	-
メールアドレス		@	

※ 申込書に記載いただいた個人情報につきましては厳重に管理し、出欠確認及び講座等のご案内以外には使用致しません。