

ヨガ教室

心と体は人それぞれ

ヨガの深い呼吸であなたの心と体のバランスを整えませんか

初めての方・初心者の方大歓迎!

日程

7月 1日 (金)
7月 15日 (金)
8月 5日 (金)
8月 19日 (金)
9月 2日 (金)
9月 16日 (金)

会場

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
(多摩市総合福祉センター) 3F多目的フロア

講師

寺澤 やよい 氏

・全米ヨガアライアンス認定200時間
ヨガインストラクター
・IYC SLOW FLOW YOGA
認定インストラクター

時間

18:00~19:00

定員

20名 ※申込者多数の場合は抽選
対象：中学生以上

料金

4,350円(全6回)

申込み

①または②いずれかの方法で
お申込みください

①窓口申込み

普通はがき1枚持参の上、総合福祉センター3F事務室にて所定の申込み用紙に記入。
窓口受付時間は8:30~17:00 ※日・祝及び第2土曜日を除く

②郵便申込み

往復はがきに、必要事項(下記■印参照)を記入し、返信用宛名にご自身の住所・氏名を記入の上、下記宛先まで。
※必要事項の記入漏れや、郵便料金不足は受付できませんのでご注意ください。
※申込み1名につき、はがき1枚必要です。

■申込必要事項 1) 講座名「7月~9月ヨガ教室申込」 2) 住所 3) 氏名(ふりがな) 4) 年齢 例: 40才代 5) 電話番号

※抽選結果等を後日はがきでお知らせ(返信)します。

※当落にかかわらず、申込み締切日から5日以内に発送します。

申込み締切: ①②いずれの方法も令和4年6月18日(土)必着

宛先

〒206-0032 多摩市南野3-15-1 (小田急線唐木田駅より徒歩約8分)

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)3F事務室 管理係

TEL 042-356-0303