

はじめての方大歓迎



ヨガ教室

- 日程 9月3日(木) 9月10日(木) 9月17日(木) 9月24日(木)
10月1日(木) 10月8日(木) 10月15日(木) 10月22日(木) 10月29日(木)
11月5日(木) 11月12日(木) 11月19日(木) 11月26日(木)

※計13回実施。何回でも、途中からの参加でもOKです！

- 場所 県民福祉プラザ 5階(県民サロン)

- 時間 午後7時から(1時間程度)

- 受講料 1,000円(1回につき)



定員
各回10名



- 講師 七尾 歩弓 先生 日本能力開発推進協会(JADP) ヨガイストラクター
(スタジオ ナナオ) 分子整合医学美容食協会 エキスパートファスティングマイスター

- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

※ヨガマットお貸しできます。お申込み時にお知らせください(数量限定)

- 申込方法

① 持参	県民福祉プラザ プラザ管理室(3階)
② 郵送	〒030-0822 青森中央三丁目20-30 県民福祉プラザ管理室 齋藤宛
③ FAX	017-777-0013

- 主催 (社福)青森県すこやか福祉事業団
(指定管理者) 県民福祉プラザ管理室 (TEL017-777-9191)



ご好評につき
受付を終了いたしました