

# YOGA教室

日程／ 9月  
／ 10月  
／ 11月

詳細は下記に  
あります



パワーヨガで無理  
なく体を鍛えよう

時間／午後6時30分から ※1時間15分程度予定

募集定員／各日先着10名（何回でも途中からでも参加OK♪）

講師／芳賀陽光先生（ヨガインストラクター）

※初級から中級向け

※男性も大歓迎！！

※ヨガマットの貸し出しあり（数に限りあり）

受講料／¥1,000 ※当日会場でいただきます

持ち物／動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物等

申し込み／FAX郵送又は持参

会場／県民福祉フラザ 多目的室3C（和室）他

（青森市中央三丁目20-30）

主催／（社福）青森県すこやか福祉事業団（指定管理者） 県民福祉フラザ管理室

-----切り取り-----

お  
申  
込  
み

氏 名

住 所 〒

連絡先

ご希望のお日にちを○してください

9/12. 19. 26

10/3. 10. 17. 24. 31

11/7. 14

TEL 017-777-9191

FAX 017-777-0013

※申し込みによりご提供いただいた個人情報、本事業以外には使用しません