

はじめての方大歓迎



ヨガ教室

- 日程 ~~2月 4日(金)・18日(金)・25日(金)~~ 2月分は中止になりました
3月 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)
※計7回実施。希望する回のみでの参加でも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)
- 講師 七尾 歩弓 先生 日本能力開発推進協会 (JADP) ヨガインストラクター
(スタジオ ナナオ) 分子整合医学美容食育協会 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 下記の申込用紙に記入し、福祉プラザ管理室まで持参、
郵送、FAXのいずれかでお申込み下さい。
(TEL : 017-777-9191 FAX : 017-777-0013)
- 主催 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

定員
各回10名



受講者氏名

住所

連絡先

受講希望日に○をしてください

2/4・2/18・2/25

3/4・3/11・3/18・3/25

※申込みにより提供いただいた個人情報は、本事業以外には使用しません。