

筋膜リリース & ヨガ①

～筋肉や筋膜をリリースして身体のメンテナンスをしましょう～

◆水曜◆

6月 ▶ 5・12・19・26
10時 ～ 11時30分

※都合により変更となる場合がございます

肩コリ・腰痛のお悩みを抱える方に

おすすめです！！

□ 参加費 2,000円 (1回500円)

参加費は教室開始日(6/5)に支払いとなります。

□ 定員 25名

□ 講師 明戸 園美 (資格: ヨガ講師、整体師、アロマセラピスト、官足法指導員 等)

□ 場所 文化むら 展示ホール (2F)

□ 申込方法 5月15日(水)～ 午前10時からお電話または町民体育館窓口にて受付開始

□ 持ち物 ヨガマット・フェイスタオル

□ 問合せ 町民体育館 (0276-63-5250)



キリリセン

筋膜リリース&ヨガ教室 参加申込書

ふりがな		性別	男・女	年齢	才
氏名					
住所					
電話番号	Tel ()				

※この申込書は、目的以外には使用いたしません。