

平成29年度 山口市働く婦人の家 講座

ヨ

ー

ガ

瞑想・ポーズ・呼吸法で心と体のバランスをとりましょう

日 時: 第2、3、4水曜日(開講日4月12日)

時 間: 18:15~19:45

講 師: インド中央政府公認ヨーガ講師 吉川ふくみ 先生

定 員: 30名(※先着順にて受付)

場 所: 山口市働く婦人の家

応募締切: 平成29年4月5日(先着順受付)

6ヶ月13,608円(18回分)×2期分  
前期 平成29年4月12日~9月27日  
後期 10月11日~平成30年3月28日  
※8月2・4・5週、3月は1・2・4週



服 装: ゆったりとした服装でお越し下さい。

持参品: ヨガマット(お持ちの方のみ)、バスタオル

注意事項: 講座の2時間前までに食事をすませておいて下さい。

#### 応募方法

窓口または往復はがきにい講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・  
職業の有無を ご記入のうえ、下記までお申し込み下さい。

山口市働く婦人の家・(一財)山口県婦人教育文化会館  
〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1  
(TEL)083-921-1929/083-922-2792  
(FAX)083-932-6417