

平成30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11日)

時 間: 18:15~19:45

講 師: ハタヨガ講師(RYT200) 大西真紀 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30年4月4日(先着順受付)

6ヶ月13,608円(18回分)×2期分
前期 平成30年4月11日~9月26日
後期 10月10日~平成31年3月27日
※8月2・4・5週 水曜日に変更。

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