

# ストレッチ・ヨーガ

心身のリラクゼーション

**日時:**第2、第4金曜日

**受講日:**10:30~12:00

**講師:**徳本 喜美恵 先生

**定員:**45名(※先着順にて受付)

**場所:**山口市働く婦人の家

**応募締切:**2019年4月5日(先着順受付)

**受講料:**前期9,072円 後期9,240円 ※前期後期に分けて納入

**前期** 2019年4/12・26 5/10・24 6/14・28

7/12・26 8/9・23 9/13・27

**後期** 10/11・25 11/8・22 12/13・27

2020年1/10・24 2/14・28 3/13・27



**※ゆったりとした服装で受講して下さい。**

**持参品:**ヨガマット(ある方)、ない方はバスタオルをご持参下さい。

## 応募方法

窓口または往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・職業の有無・託児の有無(1人300円/6ヶ月以上)をご記入のうえ、窓口または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