

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10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:** 2019年4月2日(先着順受付)

**受講料** 前期13,608円/後期13,860円(各18回分)

**前期** 2019年4月10日~9月25日

**後期** 10月9日~2020年3月25日

※5月は3・4・5週、8月は1・3・4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