

《体験学習会》のご案内

『ヨガで元気な身体と心を維持しよう！』

～ イスに座ってできるヨガ教室 ～



寒さが身に沁みる季節になりました。こんな季節は知らず知らずのうちに身体に力が入ってしまい、肩や背中が固く凝ってしまいがち。血流も悪くなって、冷え症の原因にもなってしまおうそうです。また、なんだかどんよりした気持ちにもなりがちですよね。

境港青色申告会女性部では、皆さまの身体と心の健康の改善の一助になればと、『イスに座ってできるヨガ教室』を計画しました。

参加費は「無料」です。ご家族、お友達をお誘いあわせのうえ、どうぞお気軽にご参加ください。ヨガで、身体も心もホットになりましょう。たくさんのご参加をお待ちしております。

-
- ★ 日 時 1月19日（土） 午前10：00～11：30
 - ★ 場 所 境港商工会議所 会議室（境港市上道町3002）
 - ★ 講 師 ベンハーズジム インストラクター
あべ ありさ 阿部 亜理沙 さん
 - ★ 参加費 無 料
 - ★ 服 装 動きやすい服装、靴でお越しく下さい。
 - ★ 持ち物 飲料をご持参ください。
 - ★ その他 1月11日（金）までにお申し込みください。
-

・ 参加申込書 ・

参加希望の方は、TELかFAXにてお申込みください。

（TEL：44-1111 ・ FAX：42-6577）



お名前

（お電話番号）

お問い合わせ先：境港青色申告会事務局（境港商工会議所内）Tel：0859-44-1111