

笑みヨーガ

楽しく笑って、心にゆとりをもてて、身体も元気になる。
そんなヨーガを初めてみませんか？ 初心者・からだの固い方も大歓迎！

7月 1日・8日・15日・22日・29日

8月 5日・26日

9月 2日・9日・16日・30日

各 水曜日 13:30~15:30 全 11 回

対 象 : どなたでも（平野区以外の方もご参加していただけます。）

定 員 : 40 名（先着順）

受講料 : 6,600 円（途中参加の場合 単価 600 円×残り回数）

※ケガ等で続けて受講できない場合は連絡をいただいた日以降分を返金させていただきます

テキスト代 : 1,380 円（460 円×3 冊ひと月 1 冊）※受講初日に講師にお支払いください。

ヨガマット : 1,850 円（お持ちでない方のみ）※受講初日に講師にお支払いください。

持ち物 : ヨガマット（バスタオルでも可）
水分補給のための飲み物・汗ふきタオル

講 師 : 杉田 美由紀 さん（ヨーガスタジオ プレマサット・サンガ）

問合せ : 平野区民ホール 電話番号(06) 6790 - 4000

申込み : 申込書に受講料を添えて区民ホール窓口へ

令和8年度

笑みヨーガ（第2クール）申込書

NO. _____

☐ 新規	ふりがな		年齢	ご本人電話番号	
	参加者 氏名		歳		
住所	〒 _____			受付印	
途中参加回数		緊急連絡先 電話番号（苗字）			
職員記入 回		()			