

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！

10月 7日・14日・21日・28日

11月 4日・11日・18日・25日

12月 2日・9日・16日・23日

各 水曜日 13:30~15:30 全 12回

1F ホールの空調工事のため11月~12月頃まで暖房が使用できません。

ご利用のお客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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 : 7,200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。

泓ｽﾀｲｯﾄﾞ代 : 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3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		()		