

セミナー事業

No.8

ストレッチヨガ

キャンセル待ちの
出る、人気講師の
先生です！

......*からだのコリをほぐしましょう*...*



からだのコリをほぐしてスッキリしましょう！
難しいポーズは無いので、どなたでも簡単にできます。
からだに悩みのある方、普段運動をしてない方！おすすめです。
参加お待ちしております♪

【実施日】 9月18日(土)

①9:30~11:00・定員8名

②13:00~14:30・定員8名

【申込締切】

7月29日(木)15時

【参加費】 会員500円

【場所】 プラザおおるり 3階和室 (参加費は当日集金)



※ヨガマット持参(バスタオルでも可)。飲み物。運動のできる格好でお越しください。

【申込書】

共済会 FAX 36-7734

事業所No.					事業所名
連絡先	電話		担当者名		
	FAX		応募多数の場合は抽選。当選者のみ7/30迄に連絡します。		



講師・藤伊先生

会員番号	名前	時間帯・希望に○
		①・②
		①・②
		①・②
		①・②