

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

【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)

【申込締切】

7月29日(木)15時



※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 |