令和６年度

主催：塩竈市教育委員会　特定非営利活動法人塩釜市体育協会

初心者のための

４月 ヨガレッスン

日程：令和6年　４月 13日(土)・20日(土)

時間：１０：００～１１：１５（７５分）

場　所 ： 塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費 ： 各回 850円 （当日に券売機でチケット購入）

対　象 ： 一般成人

定　員 ： 15名　<u>予約制</u>

準備物 ： タオル ・ 飲み物 ・ 運動できる服装
ヨガマット上に敷くもの(バスタオルなど)

講師 ： 高橋 佐知子 先生

【申込み書は裏面です】

令和６年度

主催：塩竈市教育委員会　特定非営利活動法人塩釜市体育協会

初心者のための

４月 ヨガレッスン

日程：令和６年　４月 13日(土)・20日(土)

時間：１０：００～１１：１５（７５分）

場　所 ： 塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費 ： 各回 850円 （当日に券売機でチケット購入）

対　象 ： 一般成人

定　員 ： 15名　<u>予約制</u>

準備物 ： タオル ・ 飲み物 ・ 運動できる服装
ヨガマット上に敷くもの(バスタオルなど)

講師 ： 高橋 佐知子 先生

【申込み書は裏面です】