

初心者安心 骨盤スリムヨガ



ひとり親家庭の方・寡婦でヨガ教室を実施します。

お母さんのみ・お父さんのみでも大歓迎！

楽しく身体を動かし、日頃の運動不足やストレスを解消しましょう！

初めての方でも身体の硬い方でも大丈夫！

2017年 **5月25日(木)**

10:00~11:30 (受付 9:45~)

場 所 千葉市ハーモニープラザ (千葉市中央区千葉寺町 1208-2) 1階 多目的ホール
参 加 費 初回開催につき 無料 (通常 500 円)
申 込 方 法 予約制 お電話【043-261-9156】
もしくはメール【boshikai@grace.ocn.ne.jp】にて受付致します。
締 切 H29年5月24日(水)まで

持ち物 飲み物・タオル
服 装 動きやすい服装(ヨガは裸足で行います)
対 象 ひとり親家庭の親・寡婦(健康な方・お子様連れ OK ですが託児はありません。)
定 員 大人30名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
講 師 一般社団法人日本ハッピーライフ協会 (JAHA) 代表講師 築山萌



【ご予約・お問い合わせ先】

〒260-0844

千葉市中央区千葉寺町 1208-2 千葉市ハーモニープラザ 3階千葉市母子寡婦福祉会

Tel & Fax 043-261-9156 (10時~16時) E-mail: boshikai@grace.ocn.ne.jp



携帯電話・スマートフォン
からホームページをご覧
いただけます。

