

# 初心者安心 骨盤スリムヨガ



ひとり親家庭の親子・寡婦でヨガ教室を実施します。

お子さん連れ、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 **7月30日(日)**

**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 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](mailto:boshikai@grace.ocn.ne.jp)】にて受付致します。  
締 切 H29年7月29日(土)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 ひとり親家庭の親子・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 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](mailto: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。

