

ダイエットストレッチ

ストレッチで、脂肪燃焼力を高め、むくみや冷えを解消しましょう！

日 時: 第2、3、4、5水曜日(開講日4月10日)

時 間: 18:00~19:00

講 師: ハタヨガ講師(RYT200)

大西真紀 先生

定 員: 20名(※先着順にて受付)

場 所: 山口市働く婦人の家



※イメージ画像です

応募締切: 令和6年4月3日(先着順受付)

受講料: 前期15,400円/後期15,400円(各20回分 税込金額)

※受講料は講座開始前月に、お支払いください。

※途中からの受講も可能ですが、受講料は、1,100円×残講座回数です。

講座日: 前期 令和6年4月10日~9月25日(8月は、1、3、4週に変更。)

後期 10月9日~令和6年3月26日(2/12は、休館ですが講座はあります。)

※令和6年5月、7月、10月、令和7年1月は、第5週目があります。

服 装: 運動のできる服装でお越しください。

持参品: ヨガマット、タオル

応募方法

窓口または往復はがき、ホームページより、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・職業の有無をご記入のうえ、下記までお申し込み下さい。

山口市働く婦人の家・(一財)山口県婦人教育文化会館

〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1

(TEL)083-921-1929/083-922-2792 (FAX)083-932-6417