

ヨ

ー

ガ

瞑想・ポーズ・呼吸法で心と体のバランスをとりましょう

日 時: 第2、3、4、5水曜日(開講日4月10日)

時 間: 19:10~20:10

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

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、各期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×残講座回数になります。



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7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、5週目があります。

服 装: 服装運動のできる服装でお越し下さい。

持参品: ヨガマット、バスタオル

注意事項: 講座の2時間前までに食事をすませておいて下さい。

### 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