

ダイエットストレッチ

ストレッチで脂肪燃焼を高め、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9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

応募締切: 令和7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7年4月9日~9月24日

後 期 10月8日~令和8年3月27日

令和7年4月、7月、10月は、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、バスタオル



応募方法

窓口または往復はがき、上記の二次元コードより、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・職業の有無を記入のうえ、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