

夏の

リラックスヨガ(全三回)



ゆったりとした動きと呼吸で心と身体を整えます。
初心者の方も安心してご参加いただけます。

8月16日、8月30日、9月13日の
水曜日 10時30分から12時まで

場所 西部生涯学習センター 軽運動室

- 会費 1人1,500円
- 申込み 7月12日(水)までに、ホームページまたは往復ハガキでお申込みください。詳しくは裏面をご覧ください。(1人1申込まで、多数の場合抽選)
- 対象 どなたでも8人
- 講師 杉山 久美子さん

薬科生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0871 静岡市葵区昭府2-14-1(仮事務所)

☎054-278-4141

静岡市生涯学習センター

ホームページ



おかんじゃけ君
服織地域に伝わる郷土玩具
「おかんじゃけ」のキャラクター



講師紹介 杉山 久美子さん

2000年ヨガ開始

2006年インストラクター資格修得

ヨガ歴24年、指導歴17年 ベーシックなハタヨガ、リラクセスヨガ、

ヒーリングヨガなどで、心身の健康と調和を目指しています。



▼▲ 往復はがきの書き方 ▲▼

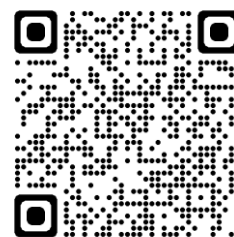
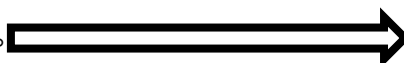
63 〒420-0871 静岡市葵区昭府2-14-1 北部生涯学習センター内 薬科生涯学習センター 仮事務所 行	この面には 何も記入しないで ください。	63 〒□□□-□□□□ 申込者 氏名 申込者 住所	「夏のリラクセスヨガ」 ・住所 ・氏名 ・電話番号 ・年齢
--	----------------------------	-------------------------------------	---

▼▲ HP からの申込み方法 ▲▼

静岡市生涯学習センター ホームページ (<https://sgc.shizuokacity.jp/>) から→講座情報→

「募集中」のタブ→「夏のリラクセスヨガ」とお進みください。

または右のQRコードをお読み取りください。



この講座に申し込むボタンから入力フォームへ必要事項をご入力ください。

特記事項がある場合は、備考欄にご記入ください。