

癒しのヨーガで リフレッシュ教室

主催：北九州市レクリエーション協会

共催：北九州市

～呼吸に合わせた、ゆっくりとしたヨガでリフレッシュを！～
身体の硬い方、呼吸法が難しいと思われる方、どなたでもできるヨガ！
便秘改善・消化機能を刺激！ 自律神経安定効果の期待！

| | |
|-----|-----------------------------------------------|
| 日時 | 2023年4月3日～2024年3月25日（月）（全41回） |
| 時間 | 10：30～11：30 |
| 場所 | 北九州市立 クレカ若松 （1階 多目的ホール） |
| 受講料 | 5,000/4-6月、5,000/7-9月、5,500/10-12月、5,000/1-3月 |
| 対象者 | どなたでも |
| 定員 | 27名程度 |
| 持参品 | ヨガマット・タオル・飲み物など 動きやすい服装 |
| 申込み | 電話・FAXにて（先着順） |



10-12月生申込受付日は9/4、1-3月生は12/4、から受付開始（募集人員は各期若干名）

募集中!

〒802-0065 北九州市小倉北区三萩野3丁目3-1

NPO法人 北九州市レクリエーション協会

TEL093-921-2801 FAX 093-921-2802

きりとり
癒しのヨーガでリフレッシュ

申込用紙

| | |
|-----|------------------|
| お名前 | フリガナ (歳) 男 女 |
| ご住所 | 〒 |
| 連絡先 | TEL FAX |

ご記入いただいたお客様の個人情報は、以下の目的の範囲内で利用させていただくことがあります。

1. 傷害保険加入手続きのため
2. 当協会の各種イベントのご案内のため

2023年度 癒しのヨーガでリフレッシュ教室 全41回

場所 北九州市立 クレカ若松 多目的室 (月)

| 年 | 月 | 日 | |
|-------|----|------------|-------|
| 2023年 | 4 | 3・10 | |
| | 5 | 8・15・22・29 | 5000円 |
| | 6 | 5・12・19・26 | |
| | 7 | 3・10・24・31 | |
| | 8 | 7・21・28 | 5000円 |
| | 9 | 4・11・25 | |
| | 10 | 2・16・23・30 | |
| | 11 | 13・20・27 | 5500円 |
| | 12 | 4・11・18・25 | |
| 2024年 | 1 | 15・22・29 | |
| | 2 | 5・19・26 | 5000円 |
| | 3 | 4・11・18・25 | |



集金日