

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 2024年4月1日～2025年3月17日（月）（全39回）
時間 10：30～11：30 ※レースの状況により予定変更の場合あり
場所 北九州市立 クレカ若松 （1階 多目的ホール）
受講料 5,500/4-6月、4,500/7-9月、5,000/10-12月、4,500/1-3月
対象者 どなたでも
定員 28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）

申し込み受付日は市政日より申込日に準ずる



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

2024年度 癒しのヨガでリフレッシュ教室 全39回

場所 北九州市立 クレカ若松 多目的室 (月)

年	月	日	
2024年	4	1・8・15・22	
	5	13・20・27	5500円
	6	3・10・17・24	
	7	1・8・22・29	
	8	5・19・26	4500円
	9	2・9	
	10	7・21・28	
	11	11・18・25	5000円
	12	2・9・16・23	
2025年	1	6・20・27	
	2	3・10・17	4500円
	3	3・10・17	

■ 集金日

※ポートルースの状況により予定が変更になる場合があります。