



ふわっとゆるっと 椅子ヨガ

主催：北九州市レクリエーション協会

共催：北九州市

～椅子に座ったまま、ゆるっとヨガでリフレッシュを！～

- 座ったままで身体への負担が少なく、どなたでも簡単にできる！
- 気分転換やストレスリリースに！ ●自律神経安定効果の期待！

日時 2024年4月4日（木）～2025年2月20日（木）（全18回）

講師 認定ヨーガ療法士・北九州市レクリエーション講師

時間 13:00～15:00

場所 北九州市立 男女共同参画センタームーブ

（4階 フィットネスルーム）

受講料 3,000円 /6回 各期

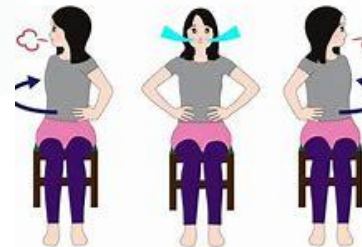
対象者 どなたでも

定員 15名程度

持参品 タオル・飲み物など 動きやすい服装

申込み 市政だよりに準ずる 電話・FAXにて 先着順

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

ふわっとゆるっと椅子ヨガ

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 **ふわっとゆるっと椅子ヨガ教室** 全18回

場 所 北九州市立 男女共同参画センタームーブ
 (4階 フィットネスルーム)
 (第1・3木) 13:00~15:00

年		月	日	
2024年	前期	4	4・18	
		5	2・16	
		6	6・20 6回	
			7	お休み
			8	お休み
	中期	9	5・19	
		10	3・17	
		11	7・21 6回	
	2025年	後期	12	5・19
			1	9・16 (第2・第3木)
			2	6・20 6回
		3	お休み	