



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

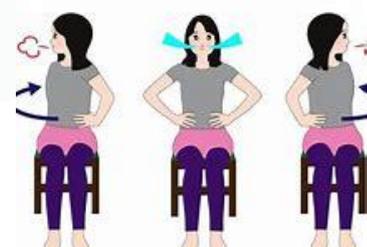
共催：北九州市

～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

きりとり
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	