

ヨガこうざ【前期】

現代人は、職場や人間関係などストレス社会で生活しています。
ヨガは、自分の体調や心理状態に合わせて、自分のペースで行うことができます。
ストレスをなくして美容に、健康に、そして心から笑うことができるようになりますように！

- 日程 令和6年
4月9日(火)、23日(火) 5月14日(火)、28日(火)
6月11日(火)、25日(火) 7月9日(火)、23日(火)
8月6日(火)、27日(火) 9月10日(火)、24日(火)
- 時間 19:00~20:15
- 定員 24名 ※定員になり次第受付終了。
- 受講料 一般：8,000円(税込) 会員：7,200円(税込)
※初回別途 足踏み板代 110円支払あり。
- 申込 一般：1月27日(土)から 会員：1月20日(土)から



講師 下徳邊 有香(しもとくべ ゆか)
ヨガインストラクター・リフレクソロジスト
ハンドソロジスト・心理カウンセラー



- 会員先行、会員料金について、令和5年度友の会
会員の方は、継続のお手続きが必要となります。
- お申込みは、当館インフォメーションにて、
所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、
受講料を添えてお申込みください。
- 一度納入された受講料は、受講の有無に
関わらず払戻しできません。ただし、
やむを得ない事情(転勤・転居・病気)の場合は、
診断書等、証明するものをご提示いただければ、
払戻しいたします。
- 受講中の不慮の事故等について、応急処置は
いたしますが、その後の責任は負いかねます。

主催：(公財) 中間市文化振興財団
お問合せ： なかまハーモニーホール
☎093-245-8000