



夜のチャレンジヨガ 教室

1月 8日(水)開講 毎週水曜日 全12回

実施日 1月 8日・15日・22日・29日

2月 5日・12日・19日・26日

3月 5日・12日・19日・26日

時間

19:00～21:00のうち1時間

①19:00～20:00または②20:00～21:00

会場

耳納市民センター多目的棟 会議室

講師

石橋 晃子 先生 (ヨガインストラクター)

全米ヨガアライアンスRYT200

PHI Pilates Mat I/II



姿勢を正すことや動きを意識して使いやすい身体づくりを。
身体と心をリラックスさせ調和を図ります。

定員

18名(申込先着順)

受講料

9,000円(12回分)…初回集金

持参品

ヨガマット(バスタオルでも可)、補給用水分、タオル

申込方法

1 2月 8日(日) 9:30より申込先着順

① 電話 ② FAX または直接 ③ 窓口

● 休館日(月曜日)は受付していません。

● 受付時間 9:30から21:30まで

お問合せ

耳納市民センター多目的棟

(指定管理者:公益財団法人 久留米市生きがい健康づくり財団)

〒839-0824 久留米市善導寺町飯田202番地1

TEL (0942) 47-0995 FAX (0942) 47-0994



講座情報