

体が軽くなる！

〈全7回〉

ゆっく〜り ヨガ

日々感じるストレスや体の不調を、少しでも取りのぞけたら…
そんな方におすすめ！ヨガの間はリラックス♪
帰る時には、心も体もスッキリ！

柔らかくないと
ダメなの？

体が柔らかくなくても、
難しいポーズができなくても大丈夫！
自分のペースで、無理のない姿勢や
呼吸を身につけていきましょう！



講師 市田勇太氏

趣味はパークゴルフと
庭の手入れです☆
親切・丁寧にお教えします！

ハードそう…
ついていけないか心配

終わった後には汗をかく場合もありますが、心地よく、心身が楽になる事を目的としています。
性別、年齢制限もありませんので、
気軽に始めてみませんか？

日程

8月 8日、8月22日、8月29日

9月 5日、9月 12日、9月19日

9月26日 【水曜日・全7回】※8月15日は休み

時間

14時～15時

会場

清田区民センター

受講料

2,800円

定員

20名(先着)

持ち物

ヨガマット、ハンドタオル
動きやすい服装、飲み物



お申込み・お問合せはチラシ裏面をご覧ください。

清田区民センター講座・事業の申込書

受付No

※太枠の中の項目を濃くはっきりとご記入ください。

名 称	体が軽くなる！ゆっく〜りヨガ		
ふりがな		性 別	年 齢
氏 名		男 ・ 女	
住 所	〒		
電話番号 携帯電話でも可	—	留守電	有 ・ 無
FAX	電話番号と同じ ・ それ以外	—	—
備考欄			

ご記入いただいた個人情報は、清田区民センター主催の講座・事業の実施のためにのみに使用し、この目的以外に使用することや、第三者に提供することはありません。

募集対象 15歳以上の方（中学生・高校生を除く）

申込方法 7月2日（月）午前9時から先着順にて受付します。
電話か窓口またはファクスでお申し込みください。（受付時間：9時～17時）
土・日・祝日も受け付けています。

※定員に満たない場合は、締め切り後にも引き続き募集します。
※FAXでお申込みいただいた場合、電話またはFAXにてご連絡いたします。
数日経っても連絡がない場合、お手数ですが清田区民センターまでご連絡ください。

受講料納入 講座初日 8月8日（水）にお支払ください。

その他 一度納入した受講料はお返しできません。
申込が少ない場合は、講座を中止することがありますのでご了承ください。

《お問合せ・お申し込み》

指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

清田区民センター運営委員会

清田区清田1条2丁目5-35

TEL **883-2050** FAX **883-2237**

「清田区民センター」ホームページ、ブログ「清田区民センター宝箱」も！

