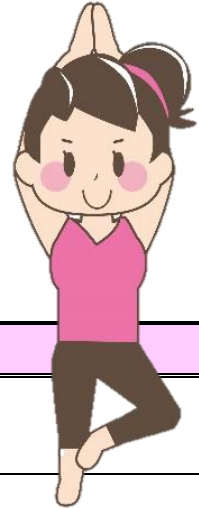


ヨーガ 初級編

興味はあるけど、初めてで不安・・・そんな方も安心して受講できるヨガ初心者向けコースです。



【日程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容
10月5日(水)	・天地の礼拝 ・足のケアー ・太陽の礼拝 ・五体投地 ・蓮の花のムドラー
10月12日(水)	・天地の礼拝 ・足のケアー・五体投地 ・太陽の礼拝 ・鹿のムドラー
10月19日(水)	・天地の礼拝 ・足のケアー ・太陽の礼拝 ・五体投地 ・大地の礼拝
11月2日(水)	・天地の礼拝 ・足のケアー ・五体投地 ・太陽の礼拝 ・アハームドラー

- 【講 師】 中嶋 まさ子(ヨガインストラクター)
 【時 間】 10:00~12:00
 【会 場】 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)
 【対 象】 一般成人 30名(応募者多数の場合は抽選になります)
 【受 講 料】 無 料
 【準 備 物】 ヨガマット、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物



お申し込み方法 お申し込み方法は **往復ハガキ・インターネット・直接来館**

◎往復ハガキの場合

<p>往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p>白紙 ここには何も記入しないでください。</p>	<p>返信 受講申込者の郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④ 年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
---	--	---	---

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

申込み用
QRコード



◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉 095-825-1948 (平日9時~17時) 〈公式WEB〉 <https://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

