

# 若さと健康のヨガ講座

【講師】早川 真白(ましろ)さん



いつも元気に、いつも若々しく  
そして、毎日を楽しく過ごすため  
ヨガを習ってみませんか。“体が固  
い”からと言っている方も大丈夫。  
無理なく出来ますよ。  
さあ、ヨガに挑戦しましょう。



● 場所 ぴゅあ峡南 研修室

● 時間 午前10:00～12:00

● 定員 20名

● 参加費 1,500円 (初回時に集めさせていただきます)

● 持ち物 運動の出来る服装  
フェイスタオル、飲み物

● 託児 あります(要申込)

● 申込方法 TELまたはFAXでぴゅあ峡南まで  
TEL 0556-64-4777 FAX 0556-64-4700  
E-meil danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

お願い

講座申し込み後のキャンセルにつきましては、開催日前、7日までにお願いいたします。それ以後のキャンセルにつきましては、参加費のご負担をお願いすることとなります。お気をつけ下さい

主催 ぴゅあ峡南 (山梨県男女共同参画推進センター)

ぴゅあ峡南では情報発信をしています。

ぴゅあ峡南ワードプレス または <http://purekyonan.wordpress.com/>

7/6  
(金)

7/13  
(金)

7/20  
(金)