

自分磨きの時間をつくりませんか？

プレミアム リフレッシュヨガ



日時 平成 29 年 7 月 28 日 金曜日
16:00~17:30

会場 MIRAIE リアン
コミュニティホール七間町 1F ホール
(静岡市葵区七間町 12 番 4)



- 参加費** 1,000円 (保険料込)
- 定員** 30名 (先着順) ※事前申込制
- 申込方法**
- ① **メール** 氏名・所属・連絡先を記載して送信
E-mail: info@s-machi.net
 - ② **FAX** 下記「参加申込書」に必要事項を記載し送信
FAX: 054-205-5506

持ち物 運動のできる服装
ヨガマット
(お持ちでない方は、レンタル 300 円 / 1 回もあります。)

主催 公益財団法人 静岡市まちづくり公社

協力 asuwa yoga studio



ヨガには身体を整え、筋力・集中力をアップさせたり、リラックスできる効果があります。また脂肪を燃焼しダイエットにもつながります。

ヨガのポーズ、呼吸法で血流の流れをよくし、体内の老廃物を溜めないカラダをつくることで、カラダの冷えやコリ、むくみの改善を目指しましょう！

男性の方の参加もお待ちしてます！

会場案内



▶参加申込書

FAX:054-205-5506 E-mail : info@s-machi.net

フリガナ 氏名	(男・女)	会社名/団体名	
電話番号	(自宅・勤務先)	備考	

※申込書に記載された個人情報は、当事業の運営に関わる本人確認、台帳作成等の管理、各種連絡、情報提供等のためのみに使用します。

■ お申込み・お問合せ

(公財) 静岡市まちづくり公社 まちづくり支援課

静岡市葵区七間町 12 番 4 MIRAIE リアン 2F TEL .(054)-270-8991 FAX. (054)-205-5506
(水曜日除く 9:00~18:00)

URL <http://s-machi.net>

E-mail info@s-machi.net ※無断転載禁止