

月曜 YOGA

【開催日】 □ = 開催日

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

時間：毎週月曜日 10時～11時

場所：奥州市総合体育館 ミーティングルーム

参加料：当日券→500円 6回券→2,500円

持ち物：飲み物、ヨガマットまたは大判バスタオル、
動きやすい服装

定員：25名

受付開始日

3月10日(月)

時間

9時受付開始!



講師 / 柴田 ミキコ 先生

- ・IHTA 認定ヨガインストラクター / 脳育ベビーヨガレッチインストラクター
- ・Nico Times 認定子どもヨガインストラクター

— 問い合わせ・申し込み —
奥州市総合体育館 (Zアリーナ)
TEL. 0197-22-7000
FAX. 0197-22-7001
E-mail. zarena@oshu-bunka.or.jp

きりとり

【月曜 YOGA 参加申込書】

令和 年 月 日

フリガナ		連絡先 (自宅 / 携帯)	
氏名			
住所			
緊急連絡用メールアドレス	※ 臨時休講等の情報をより早くお伝えするために、緊急連絡用メールアドレスのご記入をお願いします。 ※ zarena@oshu-bunka.or.jp からご連絡しますので、メールを受信できるよう設定をお願いします。		