

町民の皆さまへ

骨盤整体ヨーガ

～健康で美しいからだづくりをしませんか～

ヨーガで心とからだをほぐし、リフレッシュしましょう！
肩こり・腰痛などの改善、ストレス解消などに最適!! 効果抜群!!
体力に自信のない方、日ごろあまり運動をしない方・体が硬い方に
もおすすめです。年齢・性別は問いません。ぜひご参加ください。

期 日	内 容
平成24年 1月27日(金)	ダイエット&肩こり・腰痛改善ヨーガ
2月10日(金)	骨格調整&アレルギー改善ヨーガ
3月9日(金)	毒出し&美肌ヨーガ

場 所 : 三朝町総合文化ホール 体験交流室

時 間 : 午後7時30分 ~ 8時30分

講 師 : 田中真奈美さん (PFAピラティスコーチ)

(あやめ池スポーツセンターなどで指導中)

定 員 : 各回30名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

参加費 : 各回500円

準備品 : 運動のできる服装・タオル・飲料など

申込締切 : 各回前日まで ただし空きがあれば当日参加可

主 催 : 三朝町体育協会・三朝町教育委員会・三朝町スポーツ推進委員会

問合せ先 三朝町教育委員会 生涯学習課 電話:43-3518 FAX 43-0647



切 り 取 り 線

骨 盤 整 体 ヨー ガ 参 加 申 込 書

申込先: 三朝町教育委員会 生涯学習課まで 電話: 43-3518

氏 名	性別	年齢	住 所	参加希望月(希望月に○)
				1月 2月 3月
				1月 2月 3月

(この個人情報は、目的のために使用し、利用目的以外に使用することはありません。)