

令和元年度 **第2回**

NPO法人沖ヨガ協会・北海道連合会

北海道沖ヨガセミナー

年間テーマ 「毎日がヨガ」

2020年

日時: **4月19日(日曜日)**

受付: 11時より

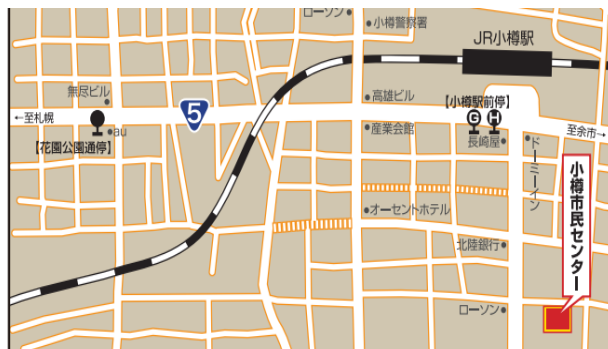
11:30~16:00

会場: **小樽市民センター**

0134-25-9900

小樽市色内2丁目13-5

(JR小樽駅下車 徒歩5分)



講師: 笠井美砂子先生・・・「からだの使い方」自然な姿勢!

いとうあつこ先生・・・「眼ヨガの癒しのツボで全身元気に!」

持ち物: 動きやすい服装・筆記用具・ヨガマットorバスタオル・水分

参加費: **3000円(会員・非会員共通)**

《お願い》当日、封筒に氏名・金額を明記されてご持参ください。

キャンセル…2日前まで無料。1日前は1000円。当日は全額ご負担。

お申込み: 研修部 笠井美砂子 宛 FAXまたはメール

4月8日(水)までにお申込みください。

FAX専用 0142-24-1338

TEL 090-5229-0146

メール mi-2369-yoga@docomo.ne.jp

お問い合わせ: 総務 伊藤敦子

TEL 090-9433-7185

メール a_moondrop18@yahoo.ne.jp

予告: 第3回沖ヨガセミナー 2020年6月21日(日) 胆振地方男女参画センター

講師 米澤静香先生・・・「心身のつかい方・養い方」

市村康江先生・・・「心と身体のバランス感覚」

4/19 セミナー申込み票 FAXの方は切らないでこのまま送信して下さい

お名前		申込日	月	日
所属教室		携帯又は自宅電話		
住所	〒			