



心と体のリラックス

やさしいゆる体操初級1期

運動経験のない方でも安心！

ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術のエッセンスを取り入れ、独自に開発されたやさしい体操で、ゆるめる習慣をつけませんか。

4月11日～8月1日 毎週水曜日
(全17回) 14:00～15:15

【講師】倉田 恵美さん (NPO法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員)



【定員】14人

【受講料】10,200円

【締切】3月27日(火)必着

申込方法 託児 有り(満2歳～就学前まで)無料

往復ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児の有無を記入してお申し込みください。尚、窓口での申し込みは郵便ハガキ1枚ご持参ください。

★ホームページからも申し込めます。 <http://dazaifu-ruminas.jp/>

問い合わせ先

〒818-0102 太宰府市白川2-2

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

TEL/FAX 092-925-5404

