

受講生
募集

コミセンきすみの短期講座

やさしい ヨガ教室



深い呼吸で心を静め、自分のペースで気持ち良く体を動かしましょう。
初心者の方、体の硬い方、大歓迎！心も体もキレイになるヨガを始めましょう！

7月7日 21日・8月18日・9月1日 29日

いずれも火曜日 19時00分～20時30分（全5回）

場 所 コミセンきすみの大会議室
受 講 料 全5回1,400円
対 象 18歳以上の方・全5回出席できる方
持 ち 物 ヨガマット・ブランケット・フェイスタオル・飲み物
定 員 10人（申込み多数の場合は抽選）
※市内在住・在勤優先
※申し込みが5人に満たない場合は開講しないことがあります。
申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、コミセンきすみのへ
お申し込みください。FAX または LINE 申込も可能です。
申込締切 6月23日（火）
そ の 他 受講決定後、講師が作成した「問診表」に必要事項を記入して
いただく必要があります。
問合せ先 コミセンきすみの 下来住町 71-3 TEL/FAX 63-7082

講師のご紹介



小林 千明さん

（RYT500 認定校卒業・
シニアヨガインストラクター）
豊かな経験と穏やかな雰囲気の
先生で、初めての方でも楽しく
参加できます。



LINE 申込

切り取り

令和8年度 コミセンきすみの 短期講座 やさしいヨガ教室

フリガナ		電 話	自宅
氏 名			携帯
住 所	〒	勤務先	※

※市外在住で、市内在勤の方のみ、勤務先をご記入ください。（定員を超えた場合の抽選に使用します）※FAX送信後は届いているか確認の電話をしてください。