

心も体も磨いてリフレッシュ！

# ヨガ講座 入門コース

ヨガに挑戦し、からだのゆがみを解消しましょう！  
健康的に美しく すっきりボディを手に入れませんか

講師 **小野 律子** さん  
(ヘルスアップヨガカンパニー 帯広地区ヨガ講師)

日時 7月3日、10日、17日、24日、31日  
8月7日、21日、28日 金曜日 (全8回)

時間 午前10:00~11:30

場所 幕別町百年記念ホール 和室2

受講料 4,000円(8回分)

材料費 なし

定員 一般12名(応募者多数の場合は抽選)

持ち物 ヨガマット又は大判バスタオル、  
汗拭きタオル、水分補給用飲み物など

※ジャージ等の動きやすい服装でお越し下さい。

申込締切 6月26日(金)



幕別町百年記念ホール 齊藤まで  
TEL (0155) 56-8600  
FAX (0155) 56-8602  
HPアドレス: <http://m100.jp>  
mail: [info@m100.jp](mailto:info@m100.jp)