2019年度　シェルコムせんだい

ヨ　ガ

● **内　容**

体力と免疫力を向上させ、活気に満ちた気持ちを手に入れ、
ゆっくりとした呼吸法でストレス解消しましょう

● **開催日**

金曜日　１３：３０～１４：４５

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Ⅰ期	~~4/12~~	~~4/19~~	~~4/26~~	~~5/10~~	~~5/17~~	~~5/24~~	~~5/31~~	~~6/14~~	~~7/12~~	~~7/19~~
Ⅱ期	8/2	8/23	8/30	9/6	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8
Ⅲ期	12/6	12/13	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6

● **場　所**　集会室３

● **対　象**　一般

● **定　員**　15人

● **講　師**　西崎　英子　先生

● **受講料**　8,500円（各期 全10回 傷害保険含む）

● **持ち物**　水分補給ドリンク・動きやすい服装

＜申込方法＞

受講者募集中です！電話または窓口でお申し込み下さい。

＜注意事項＞

- 取得した個人情報につきましては事業等のご案内に使用させていただき、その他の目的では使用いたしません。
- 教室の映像・写真記事・記録等をインターネット等に掲載、利用されることを承諾願います。

～お問合せ～

〒981-3124　仙台市泉区野村字新桂島前48

シェルコムせんだい　　TEL 022-218-5656