

(公社)半田法人会 半田第2支部 主催

大人の教養セミナー



健康な身体づくり!

ヨガ体験レッスン

是非ご参加
ください!



「激しい運動」「重たい運動」なんて無理!

そして何をやっていいのかわからない…という方にお勧めします。

頑張りすぎず、楽しくレッスンを受けてみませんか?

男性女性合同と女性のための2回の開催を予定しております。
男女合同は共通のテーマ、女性のみでは女性のお悩みにあったテーマで行います。

- ◆日時 2024年2月15日(木) 18:30~(男性女性合同)
2月24日(土) 14:00~(女性のみ)
- ◆会場 スタジオ・ヨガの華
(半田市広小路町155-3 クラシティ1F ☎58-4568)
*ヨガマット貸出、更衣室、床暖房あり
- ◆講師 竹内 華奈子 氏 スタジオ・ヨガの華(株) 代表取締役
- ◆内容 ヨガ講習 (80分:ヨガ60分・レクチャー20分)

◎2/15(男性女性合同)

~趣味のゴルフなどスポーツをする際の身体のケア~
身体をほぐし日常生活を軽やかに過ごす為のヨガ

◎2/24(女性のみ)

~心と体を整え、健康な毎日を~

肩こり、腰痛、目の疲れを予防し、痛みを軽減させるのに有効なヨガ

- ◆定員 各日20名(先着順)
- ◆参加費 無料 (会員・一般) *お水の配布あり

初心者の方も安心!
どちらも身体に優しい
レッスンです。

- ◆お願い *当日は動きやすい服装でお願いします。
*タオルをご持参ください。



- ◆申込み 裏面、申込書にて 2月5日(月)までにお申込みください。

<問合せ> (公社)半田法人会本部事務局 TEL 0569-22-1251

公益社団法人半田法人会 本部事務局 宛

FAX (0569)23-7322

メール h-info@handahoujinkai.jp

お申込み期限

2/5

半田第2支部 研修会 参加申込書

ご希望日に○をお願いします。

参加日 2/15(木)男性女性合同 ・ 2/24(土)女性のみ

郵便番号

住 所

会 社 名

参加者名 (支部会員 ・ 支部会員外及び一般)

参加者名 (支部会員 ・ 支部会員外及び一般)

TEL(携帯番号)

FAX

◎ 頂戴した情報は、本事業以外の目的では一切使用いたしません。