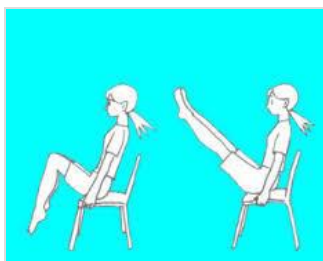


いすヨガ 3期



椅子があればどこでも気軽にできます。
椅子に座って行うので、骨盤から背骨がしっかり立ち、
腰痛改善や筋力アップにもつながります。

開催日時

平成 30 年 1 月 12 日・26 日、2 月 9 日・23 日、
3 月 9 日 全 5 回

金曜日 午前 9 時 30 分～10 時 30 分

参加費

2,000 円(全 5 回分)

募集人数

30 名

申込方法

12 月 12 日～窓口(9 時～)または電話(10 時～) 先着順

講師

斉藤 真由美 先生

全米ヨガアライアンス認定、

ヨガインストラクター

FIRSTSHIP リストラティブヨガ TT 修了

Yogabijja CHAIRYOGA TT 修了

問合せ

中川西地区センター 電話 045-912-6973

個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手續およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。

