

# ヨガ教室



## スポーツの秋！！心も身体もリフレッシュしませんか？

初めての方も大歓迎！！一からヨガの基本動作を学べる教室です。  
呼吸と様々なポーズを組み合わせることでリフレッシュはもちろん、  
全身の筋肉が強化され、基礎代謝が上がり脂肪燃焼にも効果的です！！

### 教室概要

開催日：10月28日～12月16日 毎週金曜日 全8回  
時間：13：15～14：45  
対象：40歳以上  
定員：20名(応募者多数の場合は抽選)  
料金：6,000円  
講師：白石 温子

### 申し込み方法

往復はがきに、教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて  
東体育館に郵送ください。（申込期間：9月1日～9月15日必着）

福岡市立東体育館  
〒813-0003  
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2  
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM