

大人の「らくらく」ヨガ 体験教室

はじめての方が「らくらく」と感じるペースで
体を動かしながら行うヨガの体験教室です。

日々の心のストレスを和らげ、体の疲れを取り除いていきます。
ヨガを通じて心身の心地良さを感じてください。

平成31年 3月23日(土)

10:30~11:30

会場 3階 視聴覚室



申込締切
3月15日(金)必着

対象 一般 (15歳以上 中学生不可)

受講料 500円

定員 15名

持ち物 動きやすい服装・

飲み物・タオル・

筆記用具



講師 シンコースポーツ(株)

大石 都子

※敬称略

お申し込みについては裏面へ

～お申込み方法～

電子申請または往復はがきにてお申込みください

平成31年3月15日(金) 必着

※定員に足りない場合は窓口にて先着順に追加受付をします。
定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果を返信はがき・メールにてご連絡します。
当選された方は受講手続きを行いますので窓口までお越しください。

【電子申請によるお申込みの場合】

名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。

《パソコン版》<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

《携帯電話版》<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

電子申請
サービス
QRコード



【往復はがきによるお申込みの場合】

(※はがきには62円切手を貼ってください)

【記入例】

<返信おもて>

<往信うら>

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">62</div> □□□-□□□□ お名前 あなたの住所 □□□-□□□□	<p>①大人の「らくらく」ヨガ 体験教室 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号</p>
---	---

<往信おもて>

<返信うら>

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">62</div> 458-0801 緑生涯学習センター行 名古屋市緑区 鳴海町字本町54 □□□-□□□□	<p>何も記入しないでください</p>
--	---------------------

お問い合わせ 緑生涯学習センター
〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字本町54
TEL:052-621-9121

※この印刷物は古紙パルプを含む
再生紙を使用しています。