

12月は2週続けて自然派レッスンを開講。1週目はイスを使ったヨガストレッチです。



自然派レッスン



第16回 参加者募集!

日に日に寒くなり、体が縮こまっていませんか? そんな時にぴったりなイスを使って手軽にできるヨガストレッチを教わります。講師のetsuさんは、相模原市を中心にヨガ講師として活動されています。心地よく体を動かせる、幅広い世代の方に体験していただきたい講座です。組合員以外のご友人も申込みOK。ぜひお申込を!

楽しくチャレンジ!

12/3 (火)

いす de ヨガ

内容 だれでも無理なく楽しめる「イスを使ったヨガ」

どの年代の方でも安全にヨガを楽しんで頂ける、イスを使ったプログラムをご紹介します。但しイスに座りながらも全身を動かしますので、現在手足を痛めている方や、ケガをされている方は、参加をお控えください。



講師 etsu さん

BYAベビーヨガアソシエイト認定講師。JYA(ジャパンヨガアカデミー)卒業。地域で『ママヨガ』『女性のための優しいヨガ』『シニアの健康体操』を指導されています。



●**会場** 自然派くらぶ生協事務所 会議室

- ・ JR八王子駅北口よりバス「日野駅行」「東海大学病院行」等で「石川入口」バス停下車徒歩5分
- ・ バスは10分おき位に出ています。

●**時間** 10:00~11:45 (受付開始9:45~)

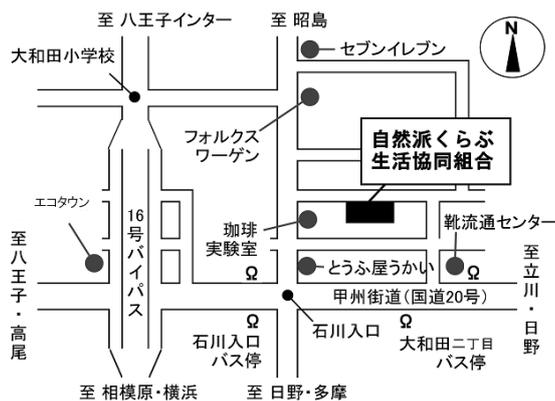
●**定員** 10名 (応募多数の場合は抽選)

●**参加費** 500円 お茶菓子付き
・ 保育の用意はありません。ご了承ください。

●**持ち物** 動きやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具

●**申込方法** 下記申込書を11/22(金)迄にご提出ください。

電話でもOKです。抽選の結果は開催日の1週間前迄にハガキで通知致します。



お問合せは自然派くらぶ生協まで
042(644)1811

2019.12.3(火) 「自然派レッスン①6 楽しくチャレンジ! いす de ヨガ」参加申込書

組合員コード _____ お名前 _____

同伴者名 _____ 参加人数 _____ 名

* 現在手足を痛めている方や、ケガをされている方は、参加をお控えください。

