

# ヨガ体験 in 大塩

～重い身体と気持ちをすっきりと～

日曜の朝、自分の身体をゆっくりと見つめる時間を持ってみては？  
初めての方も身体が硬い方も大丈夫！ 終わったら体が軽くなっているのを感じてください。先着15名の募集です！！（3月20日締切）

日 時：2019年3月31日（日） 10：00～11：00  
場 所：大の市民センター 2F 特別教室  
姫路市大塩町 2211 番地 5  
TEL 079-254-5461  
参加費：750円（エストレラ会員・学生は600円となります）  
☆当日お支払いください☆  
持ち物：運動のできる服装、タオル、水分、マット（バスタオル可）  
講 師：川原 輝美 国際ヨガ連盟認定インストラクター

お申し込みは、担当者かエストレラスタッフに連絡、事務局へメール、FAX、郵送のいずれかにてお願いします。（FAXの場合は切り取らずにこのまま送信してください。）



<ご連絡先：エストレラ事務局>

〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F

TEL / FAX 079-291-5200

Eメール estrela@leto.eonet.ne.jp

《担 当》 矢野 真理（携帯：090-1144-5910）

----- <切り取り> -----

## << エストレラ ヨガ体験 申込書 >>

住 所	〒		
(ふりがな) 氏 名			(男・女) 歳
TEL 携 帯			ヨガ経験 有・無
アドレス			