

組合員、並びに青年部会会員 各位

定期夜間勉強会第111弾

今回のテーマは

健康のために、ヨガ入門！

初心者でも安心、健康管理が気になる方、運動不足が気になる方、ベーシックなハタヨガをベースとして、「体と心がよろこぶ」をキーワードにしたヨガのレッスンです。

※30名先着順にて受け付けます、お早目をお願いします！

- お願い： 1. 弁当付きですが、ヨガの前に食事をしないようにお願いします。
2. 運動のできる服装、タオルと水分(水、お茶など)の持参をお願いします。

日 時： 平成27年5月20日(水) 午後6時から受付 午後6時30分開催

場 所： 水道会館 4階 講 師： 神森珠美(ヨガインストラクター)

5月13日(水)までに名水協事務局までご返信ください。(fax 951-8883)

----- キリッ -----

事務局宛 111th定期勉強会 出席(名)・欠席

会社名(区)

参加者氏名

弁当付