



2023 サン・リフレ函館

秋冬期



文化・教養講座

受講生募集

健康ストレッチヨガ教室

ふだんあまり使わない筋肉や関節を、ヨガの動きを取り入れたストレッチで気持ちよく伸ばし、楽しくストレス解消しましょう！

主催
開講期間

サン・リフレ函館

毎週火曜日 令和5年10月3日～令和6年3月19日

計18回 ※開催日程については裏面参照

時間
会場
講師

10:00～11:30

サン・リフレ函館

川上 ミチノ 氏

日本フラダンス協会

美洋会認定インストラクター

日本ヨガ健康協会認定講師



定員
受講料
申込み方法

12名

12,600円 (一度納入いただいた受講料は返却いたしませんのでご了承ください)

サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます

※先着順で受付し、定員に達した場合は募集を締め切ります。
また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

用意するもの

運動しやすい服装、運動靴(屋内用)

～募集期間～

令和5年9月2日(土)～9月15日(金)



サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号 函館市勤労者総合福祉センター

電話: 0138-23-2556