

# はじめての ヨガ教室



こころとからだに良いことを始めませんか？

ヨガがはじめてという方、からだがかたい方でも無理なく安心して行っていただけます。呼吸法とアサナ（ポーズ）をゆっくりと行い、こころとからだをリラックスしませんか？

2018年 <全3回> ※なるべく全3回ご参加ください。

3月 9・16・23日(金)

19:00~20:30 (18:30から受付)

ドリームシップ1階 大練習室  
(下関市生涯学習プラザ)

講師 野見山 佳奈 先生

「kana-yoga」主宰  
クリパルヨガティーチャー  
～・米国クリパルヨガセンター公認ヨガ教師  
資・クリパルヨガ ジャパン200h YTT修了  
格・タイ古式マッサージTCCスパスクール認定セラピスト  
～・IVC アシュタンガヨガ (IVC30h YTT修了)

※産後のため、講師が変更となる場合があります。

対 象 18歳以上の方  
受講料 1回 500円  
定 員 16名  
持参物 ヨガマット  
(ない方はバスタオル)

## ☆申込方法☆

- 往復はがき ※申し込みは、往復はがき1枚につき2名様までです。  
「往信うら面」に ①講座名 ②住所 ③氏名・年齢（参加者全員）④電話番号  
「返信おもて面」に住所・氏名をご記入の上、ドリームシップまで。
- ドリームシップ専用申込用紙と返信用の62円切手を添えて直接申し込み  
★申込締切・・・2月23日(金) 必着

## ☆お問合せ☆

ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)  
公益財団法人 下関市文化振興財団 事業係  
〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号  
TEL:083-231-1234 FAX:083-242-6234  
E-mail:jigyous@s-dreamship.jp

主催：公益財団法人 下関市文化振興財団 後援：下関市、下関市教育委員会、下関市文化連合会

▼往信おもて▼ 7500016 62 往信 下関市細江町3-1-1 ドリームシップ 事業係 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	▼返信うら▼ < 空 欄 > 結果を印刷して 返送します	▼返信おもて▼ [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] 62 返信 お客様の ・住所 ・氏名 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	▼往信うら▼ ① 講座名 お客様の ② 住所 ③ 氏名・年齢 (参加者全員) ④ 電話番号
--	---------------------------------------	---	---

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。  
※電話番号は、日中ご連絡が取れる番号をご記入下さい。  
※消えるペン(フリクション等)でご記入されると、郵送時に消える場合がありますのでご使用されないようご注意ください。  
※締切後、返信はがきが1週間以内に届かない場合はご連絡下さい。

DREAM SHIP  
下関市生涯学習プラザ  
Shimonoseki City Lifelong Learning Plaza