

福井県レディース中央会主催

健康ヨガ教室



柳田みち子先生より

ヨガを指導させて頂いて27年！

みなさん、ホントに元気にきれいになって大変うれしく
思います♪ ヨガは、心と体が癒され、そして、いつ
の間にか体力がつき、やさしい思いやりのある人にな
れる「ふしぎな力」を持っているのですよ…

ぜひ真実(ほんとう)のヨガに出逢ってみませんか？

ソフトヨガ

腹式呼吸とゆっくりとした動きで、初心者の方や体力のない方でも無理
なく行えるヨガ！

ヨガが初めて！体が硬い！体力がない！このような方におすすめです。

☆平成 21 年 1 月 21 日 (水)

午前 10 時より

☆芦原温泉 「灰 屋」大広間

☆バスタオル 1 枚と動きやすい服装
をお持ち下さい。

☆参加費 2,000 円 (昼食代等)



申し込み・お問い合わせ先

福井県レディース中央会

福井市大手 3-7-1 織協ビル 4 階

Tel 0776-23-3042 fax 0776-27-3058

参加申込書は裏面です

福井県レディース中央会 行

FAX 0776-27-3058

平成21年1月21日開催の
福井県中小企業団体中央会女性部
勉強会申込書

出 席 します
欠 席

団体名（組合名） _____

出席者名 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(1月10日までにご回答願います。)