

健康セミナーのご案内

zoom による初心者向けヨガ体験

令和3年11月19日(金)19:00~20:30

講師：渡辺 美奈子氏 プロフィール



船橋在住。健康運動指導士、フリーフィットネスインストラクターとして幅広い層（0歳児～最高90歳！）に向け、ヨガや健康体操、親子体操などの運動プログラムの作成、地域の運動教室開催、及び指導中。

前回大好評だった渡辺美奈子先生によるヨガ体験を、ご自宅やお好きな場所でご参加いただけるように、オンラインによる初心者向けのヨガ体験を企画いたしました。最近リモートワークが増え運動不足を感じている方、また、一度ヨガを体験してみたいと思っている方など多くの皆様のご参加お待ちしております。

受講料：無料

準備するもの：★ヨガマット（ない方はバスタオルでも大丈夫です。）

★手ぬぐいサイズのタオル（長めの物）

★テニスボール1個（あれば） ★水分補給用飲料水

申込締切日：令和3年11月10日（水）

※お申し込み後先生より招待メールをお送りいたします。

参加申込書

 FAX 047-425-3228（船橋法人会事務局あて）

法人名			
住所			
メールアドレス	※丁寧に記入ください。		
参加者名1		電話	
参加者名2		電話	