

各位

公益社団法人仙台北法人会
女性部会 研修委員会

センスアップセミナー開催のご案内

～コロナに負けるな！気分リフレッシュ ヨガ講座～

日時 令和4年7月19日(火)14:00～15:00

場所 ホテル白萩 2階 けやきの間 **定員** 20名
仙台市青葉区錦町2丁目2-19 TEL022-265-3411 (無料駐車場)

持ち物 飲み物(水分補給) 自販機
あります **会費** 部会員 **1,000円** 当日受付

ヨガマットまたは厚手のバスタオル 部会員以外 **1,500円** 当日受付

服装 体操ができる服装 ※会場で着替えることもできます

お願い 当日受付で、検温と体調について伺います。
レッスン中は不織布マスク着用をお願いします。

申込締切 令和4年7月12日(火)
★定員に達した場合受付終了

会場は、絨毯のお部屋です。
ブルーシートを敷いた上でおこないます。



講師：PMKスタジオ仙台

主宰 石川 たいこ 泰子 さん

■心も体も豊に生きる・・・

人生を楽しむためには、まず健康である事。
ヨガを続けると体のラインが引き締まってきます。
体幹を鍛えると姿勢もキレイになります。
深い呼吸は自律神経を整えます。

コロナ禍のストレス解消に、日頃の運動不足改善に、
気分転換に、ぜひご参加ください♪

【お問い合わせ先】公益社団法人仙台北法人会女性部会 事務局

〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町二丁目3-22 仙台ビルディング6階

TEL 022-263-0151 | FAX 022-268-0205 | メール info@kitaho.or.jp

FAX 022-268-0205

仙台北法人会女性部会『センスアップセミナー』参加申込書

ホームページ用

2022.7.19(火) 14時

TEL _____

【事業所名】 _____

【連絡先】FAX _____

【参加者名】 _____

【ヨガマット】 持っている ・ 持っていない _____

【Qあなたのカラダのお悩みは何ですか？】 _____