

BEC YOGA セミナー

日時: **2019年3月6日(水)**
18:30~20:00

場所: **合人社ウエンディひと・まちプラザ**
TEL 082-545-3911

参加費: **無料** 下記申込書にご記入の上
FAXにてお申込みください。

当日は、バスタオル、お飲み物をご持参ください。
動きやすい服装で、スカートはご遠慮ください。

check!

オフィスで簡単リフレッシュ

- ✓ 毎日パソコンやスマホの使い過ぎで肩や首が固まっている…
 - ✓ 最近立ち上がる際に勢いが必要…
 - ✓ 週のスタートなのに顔が疲れているように感じる…
- そんな時は、大きく深呼吸しながら身体を動かすことで心も体もリフレッシュすることができます。オフィスでも簡単に続けることができるヨガの動きを体験し、健康で美しさを保つ秘訣を学びます。



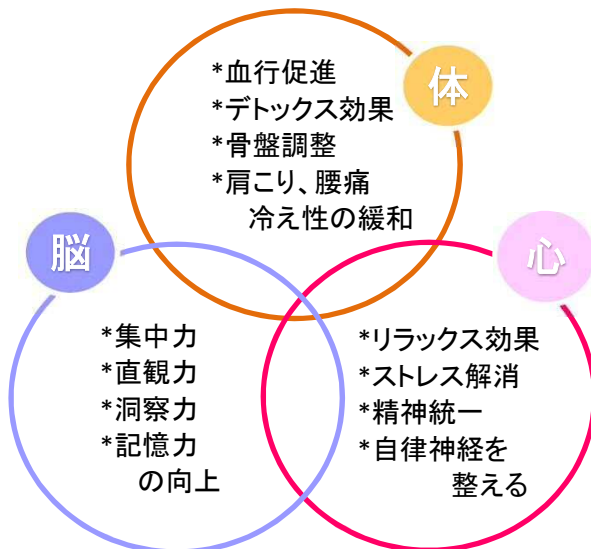
講師プロフィール

1児の母でありながら、週200人以上に「美姿勢」を指導している美容と健康アドバイザー。「現役で司会業もされている大滝先生のお話は分かりやすく楽しい。」と参加型の講演会はリピートが多く大好評。美容と健康に関する事、司会業どちらもお客様を輝かせる事を使命としてご活躍中。

講師: **大滝 さやか** 先生
美容と健康アドバイザー
司会業、ヨガインストラクター



ヨガの効果とは…



参加申込書

FAX 082-248-9963

申込締切 2月27日(水)

組合員名			
住所			
TEL		FAX	
氏名		氏名	
氏名		氏名	

*ご記入いただいた情報は、参加者名簿の作成、ご案内のみに使用いたします。
都合により会場が変更となる場合には参加者の皆様にご連絡いたします。ご不明な点は事務局までお問合せください。

主催

協同組合ビジネス交流センター

〒730-0032 広島市中区立町1番23号
TEL 082-248-3466 FAX 082-248-9963