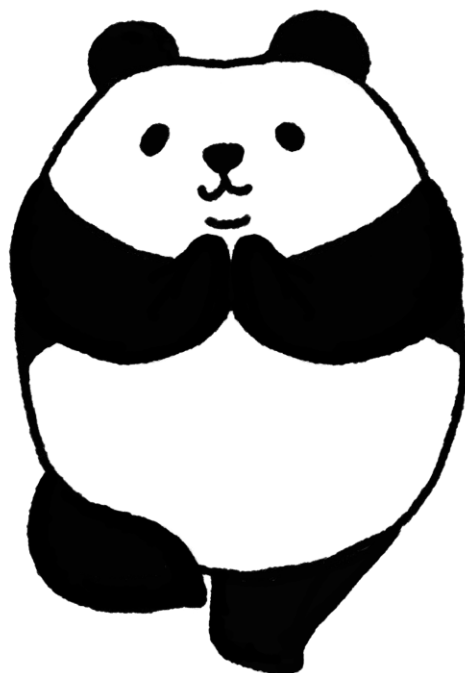




リンパマッサージヨガ

むくむ方、冷える方、筋肉をほぐしリンパの流れを整えましょう。
初めてでも大丈夫、初心者でも無理なくできますよ

講師：明治スポーツプラザ
すこやかインストラクター
影島 雅美さん



日程：11/14（火）
11/21（火）
11/28（火）
（全3回）

時間：10：00～11：30

場所：衣笠コミセン2F体育館

対象：一般
全3回出席できる方

定員：20名
（応募者多数の場合抽選）

参加費：150円（保険料）

持ち物：ヨガマットまたは
厚手のバスタオル
動きやすい服装
室内用運動靴
汗拭き用タオル
水分補給用飲み物

申込締切 10月26日(木) 必着

《申込方法》

①講座名「衣笠リンパマッサージヨガ」②氏名（ふりがな）③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号 を
ご記入の上、Eメール・電子申請・往復はがき・衣笠コミセン窓口（返信用はがき持参）のいずれかでお
申し込みください。

※ Eメールでお申し込みの方には、受信確認メールを翌日までに送信しています。（土日祝を除く）
確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

【申込・問合せ】衣笠コミュニティセンター 〒238-0022 横須賀市公郷町2-11

TEL：046-852-3596 Eメール：kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp



電子申請はコチラへ