

# シェイプアップ・ヨガ

## (全7回)

ヨガを通して自分の内面を見つめてみましょう

日時：12月8・22日、1月12・26日、2月9日  
3月8・22日（各回金曜） 12：30～13：45

場所：体育室

定員：18歳以上 50人（抽選）

講師：千葉 由佳

参加費：3,500円（7回分）

持ち物：ヨガマット又はバスタオル・室内履き  
汗拭きタオル・飲み物

申込：11月20日（消印有効） 往復はがき

問合せ先：白根地区センター TEL：953-4428

ご参加の皆様には講座終了後、  
体育室のモップ掛けをお願い  
しております。  
ご理解・協力をお願いします。



### ～申し込み方法～

#### \*申込方法

往復はがきの往信面(うら)に●講座名  
●住所 ●氏名 ●電話番号 ●年代を明記し、  
返信面(おもて)に、お申込者の郵便番号  
住所・氏名をご記入の上、下記送付先まで  
お送りください。

送付先：往信面(おもて)にご記入ください。  
〒241-0005 横浜市旭区白根 4-6-1  
白根地区センター 行

往信面 (おもて)	返信面 (うら)
<input type="checkbox"/> 241-0005 往信 横浜市旭区白根4-6-1  白根地区センター 行	※この面には  何も書かないでください

- \*定員を超える申込みがあった場合は抽選になります。
- \*抽選（11月23日頃）後、お申込された方全員に結果をお知らせいたします。（返信はがきの発送は11月24日頃を予定しています。）
- \*お申込後にキャンセルされる場合は早めにご連絡ください。
- \*おひとり1通のお申込とさせていただきます。
- \*お申込者の変更はできません。
- \*収集した個人情報は講座運営に使用し、その目的以外には使用いたしません。

返信面 (おもて)	往信面 (うら)
<input type="checkbox"/> □□□-□□□□ お申込者の郵便番号 往信 お申込者の住所  お申込者の氏名	1.シェイプアップ・ヨガ 2.お申込者の住所 3.お申込者の氏名 (ふりがな) 4.お申込者の電話番号 5.お申込者の年代