

カルチャー Enjoy! Culture School スクール

2024年度
受講生
随時募集中

ハーネル仙台で心もからだもリフレッシュ!



ヨーガ

講師 ヨーガライフシステムコンサルタンツ
時間 10:30 ~ 11:40
開催数 第2・4火曜 / 3期 全24回
定員 10名 (最小催行人数2名)
受講料 5,200円 (1期分・税込)

☀️ 昼の部

🌙 夜の部(A)
時間 18:30 ~ 19:40
開催数 毎週火曜 / 4期 全48回
受講料 7,800円 (1期分・税込)

夜の部(B)
時間 18:30 ~ 19:40
開催数 毎週水曜 / 4期 全48回
受講料 7,800円 (1期分・税込)

夜の部(C)
時間 18:30 ~ 19:40
開催数 第1・3木曜 / 3期 全24回
受講料 5,200円 (1期分・税込)

定員 各10名 (最小催行人数2名)

ヨーガマットは各自ご準備ください



チェアヨーガ

講師 ヨーガライフシステムコンサルタンツ
時間 10:30 ~ 11:40
開催数 第1・3水曜 / 3期 全24回
定員 10名 (最小催行人数2名)
受講料 3,400円 (1期分・税込)



お問合せ・お申込み先

会場 ハーネル仙台

TEL 022-222-1121 受付時間10:00▶16:00

FAX 022-222-1126

仙台市青葉区本町2丁目12-7

主催 一般社団法人 宮城県労働者福祉資産協会



フラワーアレンジメント

講師 佐藤 洋子

お花をもっと楽しみ、学んでみませんか?
初心者大歓迎!!

🌙 時間 18:30 ~ 20:00
開催数 第1・3木曜 / 2期 全24回
定員 10名 (最小催行人数2名)
受講料 10,000円 (1期分・税込)
教材費は別途料金となります

講師・仲間と楽しく じぶんアップデート♪



体調改善ストレッチ

講師 ヨーガライフシステムコンサルタンツ

運動苦手さんにもおすすめ!
身体のゆがみを整えながらセルフケアを。

☀️ 時間 13:30 ~ 14:30
開催数 第2・4水曜 / 3期 全24回
定員 10名 (最小催行人数2名)
受講料 5,200円 (1期分・税込)

ヨーガマットは各自ご準備ください



詳しい日程は
ホームページで



各コース日程

コース	曜日	開催時間	受講回数
ヨーガ(昼)	第2・4火曜日(月2回)	10:30~11:40	第1期▶4~7月(全8回) 第2期▶8~11月(全8回) 第3期▶12~3月(全8回)
ヨーガ(夜A)	毎週火曜日(月4回)	18:30~19:40	第1期▶4~6月(全12回) 第2期▶7~9月(全12回) 第3期▶10~12月(全12回) 第4期▶12~3月(全12回)
ヨーガ(夜B)	毎週水曜日(月4回)	18:30~19:40	第1期▶4~6月(全12回) 第2期▶7~9月(全12回) 第3期▶10~12月(全12回) 第4期▶1~3月(全12回)
ヨーガ(夜C)	第1・3木曜日(月2回)	18:30~19:40	第1期▶4~7月(全8回) 第2期▶8~11月(全8回) 第3期▶12~3月(全8回)
チェアヨーガ(昼)	第1・3水曜日(月2回)	10:30~11:30	第1期▶4~7月(全8回) 第2期▶8~11月(全8回) 第3期▶12~3月(全8回)
フラワーアレンジメント	第1・3木曜日(月2回)	18:30~20:00	第1期▶4~9月(全12回) 第2期▶10~3月(全12回)
体調改善ストレッチ	第2・4水曜日(月2回)	13:30~14:30	第1期▶4~7月(全8回) 第2期▶7~11月(全8回) 第3期▶12~3月(全8回)

お申込み・その他の事項

- 受付時間 10:00~16:00
- 応募方法 電話(022-222-1121)にて受付後、
FAX(022-222-1126)にてお申込み下さい。(初回時にご持参も可)
- 受講料 いずれのコースも初回時に現金にてお支払い下さい。

一般社団法人 宮城県労働者福祉資産協会 御中

カルチャースクール受講申込書

申込日 年 月 日

講座名・コース <small>□に✓点をご記入ください。</small>	<input type="checkbox"/> ヨーガ(昼) <input type="checkbox"/> ヨーガ(夜A) <input type="checkbox"/> ヨーガ(夜B) <input type="checkbox"/> ヨーガ(夜C) <input type="checkbox"/> チェアヨーガ(昼) <input type="checkbox"/> フラワーアレンジメント <input type="checkbox"/> 体調改善ストレッチ
氏名	
住所	〒 -
連絡先電話番号	
備考欄	

※ヨーガ、チェアヨーガスクール参加者のケガ等は自己責任となります。 ※個人情報保護法に基づき本件以外には一切使用しません。

●労働福祉センターみやぎ使用欄

受付日		取扱者	(印)
-----	--	-----	-----