

# カルチャー スクール

私らしい  
私が好き♪



2023年度  
受講生随時  
募集中!

## ヨーガ



※夜の部は火・水曜日の2コースがあります。  
※ヨーガマットは各自ご準備ください。

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
昼の部	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)
時間	18:30~19:40
夜の部	開催数 毎週火曜・水曜/4期全47-48回
定員	10名(最小催行人数2名)
受講料	7,800円(1期分・税込)

## 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。	

## 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
昼の部	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)
時間	18:30~19:30
夜の部	開催数 第1・3木曜/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)

## NEW 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水曜/2期全12回
定員	10名(最小催行人数2名)
受講料	4,800円(1期分・税込)
※ヨーガマットは各自ご準備ください。	

お問合せ・お申込みは下記へ【電話受付時間 10:00~16:00】

**ハーネル仙台**

仙台市青葉区本町2丁目12-7

TEL 022-222-1121 FAX 022-222-1126

会場

主催

一般社団法人  
宮城県労働者福祉資産協会



詳しい日程については、ホームページをご確認ください

右のQRコードをスキャンしてアクセスしてください▶



## 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▶1~3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11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)
チェアヨーガ(夜)	第1・3木曜日(月2回)	18:30~19:30	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水曜日(月1回)	13:30~14:30	第1期▶4~9月(全6回) 第2期▶10~3月(全6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"/> フラワーアレンジメント <input type="checkbox"/> チェアヨーガ(昼) <input type="checkbox"/> チェアヨーガ(夜) <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	
-----	--	-----	--