

札幌市民ホール



未来塾

A-bank HOKKAIDO Sports & Arts project vol. 1

「大森先生のヨーガ塾」正しい呼吸法で身体の中から美しくなる！

「仁井先生のかげっこ塾」秋の運動会直前！今年は順位を1つ上げよう！

大森先生のヨーガ塾 2015年7月12日(日) 18:30~20:00

対象：女性40名（年齢不問）

会場：札幌市民ホール（わくわくホリデーホール）第1、第2会議室

費用：500円（税込、保険料含む）※当日現金にてお支払

講師：大森幸運（おおもりこうらん）A-bank 北海道レギュラーアスリート、インド中央政府公認ヨーガインストラクター

申込：Web・<http://abankhokkaido.jp>、mail・abank.school@gmail.com 締切7月10日(金)まで

持物：動きやすい服装（更衣室あり）、タオル、飲み物等

仁井先生のかげっこ塾 2015年8月23日(日) 10:00~11:30

対象：5歳~10歳（小学校4年生まで）30名

会場：札幌市民ホール（わくわくホリデーホール）第1会議室（講義）ホール内（実技）

費用：500円（税込、保険料含む）※当日現金にてお支払

講師：仁井育介（にいゆうすけ）A-bank 北海道レギュラーアスリート、全日本実業団100m優勝等 自己ベスト10秒34

申込：Web・<http://abankhokkaido.jp>、mail・abank.school@gmail.com 締切8月21日(金)まで

持物：運動しやすい服装、履きなれた運動靴、タオル、飲み物等

主催 一般社団法人 A-bank 北海道

共催 大和リース株式会社