

イスを使って簡単な運動をします〜♪

カラダが固くても大丈夫♪

函館丸井今井で働くみなさまへ

チェアヨガ

開催のお知らせ

2月20日(木)

PM 19:00~20:30



初めての方
大歓迎です♪



講師 島香 奈未さん

【プロフィール】

AFAA認定 ヨガ、ZUMBAインストラクター
国際ウェルネスケア協会認定 チェアヨガ指導者
スポーツクラブにてZUMBA、ホットヨガ、
アクアビクスのレッスンを担当されています

みんなで楽しく身体を
動かしましょう♪

開催日時：2月20日(木)PM19:00~20:30

開催場所：4階 社員食堂

参加人数：30名様(どなたでも参加OKです)

参加費：無料(定員になりしだい締め切り)

お申し込み方法：2階組合事務所、お近くの評議員
(お名前・売場・連絡先をお知らせください)

・当日は動きやすい服装でご参加ください。
・飲み物・フェイスタオルなど必要な方は、
各自でご用意して下さい。

IMGU函館丸井今井直轄分会主催

お問合せ 労働組合 内線：1033

下川原：080-1038-8648