

男性限定！

参加費無料
託児無料(先着6名)

ヨガセミナー

Yoga
poses



からだが硬くても、
運動が苦手でも、
自分に合わせてできる
運動を体感しませんか。

9/5(土) リラックス編

～ ゆるめるヨガで身体と心を柔軟に。～

9/12(土) 脂肪燃焼編

～ 筋肉・内臓・呼吸・心の状態を整えて、しなやかで強い身体と心を育てよう！～



時 間:10時～11時30分

場 所:女性センター3階 トレーニング室

講師:澤谷 めぐみ氏

ヨガインストラクター

金沢朝霧台 Megu Yoga でヨガスタジオを運営
(金沢市スポーツ事業団から派遣)



お申込みはこちらから

講座詳細

■場所 女性センター 3階 トレーニング室

■対象:金沢市在住または在勤の男性

■定員:20名(先着順)

■持ち物:ヨガマットまたは大きめバスタオル、バスタオル、お飲み物(水分補給)

■受講料:無料

■託児:無料(※要予約・先着6名 託児申込み締切:令和8年8月26日(水))



お申込み方法

お申込受付開始日:2026年8月4日(火) 午前9時から

●インターネットからお申込みの場合は右の二次元コードから
申込みフォームへアクセスできます。



●ハガキ・FAX・E-mailでのお申込みの場合は下記の項目
をご記入の上ご応募ください。

① セミナー名 「**男性限定！ ヨガセミナー**」

② 氏名 _____ (フリガナ _____)

③ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

④ 〒 _____

⑤ ご住所 _____

⑥ 電話番号 _____

⑦ 託児の利用をご希望の方はお子様について以下も併せてご記入ください

氏名 _____ (フリガナ _____)

男・女 月年齢 _____ 歳 _____ ヶ月(原則:4ヶ月～未就学まで)

⑧ 女性センターとダイバーシティ人権政策課からイベントのお知らせをお送りしても
よろしいでしょうか _____ はい・いいえ

⑨ 今回のセミナーでのご質問など、ご自由にお書きください

※「いただいた個人情報は保険加入と講座の案内に関するもののみに使用いたします」



お申込み・お問い合わせ:金沢市女性センター

〒920-0861 金沢市三社町1番44号

TEL:076-223-1265/FAX:076-223-6299

E-mail:jyosei@city.kanazawa.lg.jp

