

# 平成29年度 第2期午後ヨガ教室

## 1. 教室内容

### 1) 内容

体の歪み偏りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を正し、ケガの予防や美容に役立てる。

2) 日程 (月・木曜日 計10回) 13時～15時

9/25 (月) 9/28 (木) 10/2 (月) 10/5 (木) 10/12 (木)

10/16 (月) 10/19 (木) 10/23 (月) 10/26 (木) 11/2 (木)

※予備日 11/6 (月) 11/9 (木)

※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。

※ヨガマットのレンタルもできます。(無料)

3) 場所 沖縄県総合運動公園 体育館サブアリーナ

4) 受講料 5,000円 (保険料込)

5) 定員 30名【先着順】

6) 講師 渡留美先生



## 2. 受講手続き

### 1) 募集期間

8月11日(金曜日)～8月27日(日曜日) 9:00～20:00

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。その後、総合案内センターにて所定の申込用紙に記入の上、受講料を添えて申し込み完了となります。

※電話予約後、募集期間内に申込用紙記入と受講料支払いがない場合はキャンセル扱いとなります。

※火曜日休園 (火曜日が祝祭日の場合は、翌平日休園)

## 3. 受講者の方へ(留意事項)

- 1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は、事前に医師の診断を受けて自己の責任において健康管理をお願い致します
- 2) 受講中の事故・怪我については速やかに、講師、または管理事務所までご連絡下さい。
- 3) 運動のできる服装で、受講をお願い致します。(運動着)
- 4) 申込者が少数の場合、開講を取りやめる事がございます。その際には受講料の返金をいたします。

※それ以外での受講料の返金は致しかねます。ご了承下さい。

※教室風景の写真撮影を行います。

～問い合わせ～

沖縄県総合運動公園総合案内センター

沖縄市比屋根5-3-1 TEL :098-932-5114