

第3期

午前ヨガ

カラダが硬くても大丈夫!シンプルヨーガで心とカラダを整えていきます。

1) 日程 : 水曜日 全10回 11:00 ~ 12:30
10/4 10/11 10/25 11/1 11/8
11/15 11/22 11/29 12/6 12/13

予備日 : 12/20

※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。ヨガマットをお持ちでない方には、無料で貸し出し致します。

2) 場所 : 沖縄県総合運動公園 陸上競技場 記者室

3) 受講料 : 5,000円 (保険料込)

4) 定員 : 成人20名 (先着順)

5) 講師 : 栗国 一純 氏 (ヨガインストラクター)

◎受講手続き

1) 募集期間 : 9/9 (土) ~ 9/24 (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)

◎受講者の方へ (留意事項)

- 1) 事前に医師の診断・許可を受けてお申込み下さい。
- 2) 受講中の事故・ケガについては、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参加ください。
- 4) 申込人数が定員よりも大幅に少ない場合は、やむを得ず中止となる場合があります。

～ お問い合わせ ～

県総合運動公園総合案内センター
電話 (098) 932-5114

沖縄県総合運動公園

メールマガジン配信中!!

各種教室やイベントなどの、
公園情報を発信しています。
登録も簡単!
ぜひ活用ください♪



登録画面QRコード