

# 平成30年度 第2期夜間ヨガ教室

## 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 (木 計5回) 19時～21時

**6/28、7/5、7/12、7/19、7/26**

※予備日 8/2

※ヨガマットをご持参下さい。お持ちでない方は無料で貸出いたします。但し数に限りが御座います。

3) 場所 沖縄県総合運動公園 サブアリーナ

4) 受講料 3,000円 (保険料込み)

5) 定員 成人 30名 【先着順】

6) 講師 田幸 あゆ美 先生



## 2. 受講手続き

募集期間 : 6/9 (土) ~6/24 (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

※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。

※予備日を設けていますが、規定回数消化できない場合も教室は修了となります。

未消化分の返金は致しかねますので予めご了承の上お申し込みください。

～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