

# 第3期 午前ヨガ

カラダが硬くても大丈夫！シンプルヨガで心とカラダを整えていきます。

- 1) 日 程 : 木曜日 全8回 11:00 ~ 12:30  
①11/8 ②11/29 ③12/6 ④12/13 ⑤12/20  
⑥1/10 ⑦1/17 ⑧1/31 ※⑥~⑧は場所がサブアリーナに変わります。  
予備日: なし  
※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※①~⑤  
沖縄県総合運動公園 サブアリーナ※⑥~⑧
- 3) 受 講 料 : 4,000円 (保険料込)
- 4) 定 員 : 成人20名 (先着)
- 5) 講 師 : 呉屋 五月 氏 (ヨガインストラクター)

## ◎受講手続き

- 1) 募集期間 : 10/13 (土) ~ 10/28 (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。
- 5) 一旦納入された受講料は、講座が不成立の場合以外は払い戻しできません。
- 6) 教室風景の撮影を行い、広報活動等に使用する場合があります。

公園HP



公式LINE



～ お問い合わせ ～

沖縄県総合運動公園

沖縄市比屋根5-3-1

Tel : (098) 932-5114