

第1期午前ヨガ教室

～重力に負けない体づくり 心も体もスツキリ～

1) 日程：毎週木曜日 (計10回) 10:00～11:30 予備日6/26

4月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

5月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2) 場所 . . . 陸上競技場内 会議室

3) 受講料 . . . ￥6,500 【保険料込み】

4) 定員 . . . 成人20名 【先着順】

5) 講師 . . . 呉屋 五月 氏

ヨガインストラクター・FRPベーシックインストラクター

6) 受講手続き . . . 募集期間

R7.3月22日(土)～4月5日(土) 9:00～17:00

総合案内センター ☎098-932-5114 (火曜休園日)

上記番号へお電話いただき申込み後、

受付期間内に案内センターにてお支払いをお願い致します。

7) 持ってくるもの ヨガマット (無料貸出あり)

1) 受講に際して現在持病、あるいは通院される方は、事前に医師の診断を受けてご参加ください。

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) 撮影を行います。広報活動に使用しますので撮影NGの方は参加をご遠慮ください。

