

第一期

MY TIME ヨガ

～本教室のねらい～

優しい気持ちで子供と向き合える自分になる

(発達障害のお子さんをお持ちの忙しいお父さんやお母さんに、

ヨガを通して自分だけの時間を作ってもらい、心にゆとりをもつ)

※ ヨガのあと少しの時間ユンタク会で心を軽くして帰ります

●日程：全13回 毎週月曜日 19:00 ～ 20:30

①5/10(月) ②5/17(月) ③5/24(月) ④5/31(月) ⑤6/7(月)

⑥6/14(月) ⑦6/28(月) ⑧7/5(月) ⑨7/12(月) ⑩7/19(月)

⑪7/26(月) ⑫8/2(月) ⑬8/16(月)

予備日 - 8/23(月)、8/30(月)

●場所：タピック県総ひやごんスタジアム【記者室】

●受講料：¥7500 / (1回あたり577円)

●定員：成人15名

●講師：東恩納 早知 氏 --- メディカルヨガインストラクター認定講師

●持ち物：ヨガマット、飲み物、フェイスタオル、バスタオル(ブランケット)

※当日陸上競技場窓口にてヨガマットレンタル有り

●申し込み期間 4/18 (日) ～ 5/2 (日)

下記番号(総合案内センター)へお電話いただき、申し込み予約を行います。

開講日初日に教室会場で所定の受付用紙に記入と受講料のお支払いがございませう。

早めにお越しくださいませよう、ご協力お願いいたします。

※キャンセルする際は、募集期間内までにご連絡下さい。

●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・20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せう。

※それ以外での受講料の返金は致しかねませう。ご了承ください。

※教室風景の写真撮影を行います。

※新型コロナウイルス感染予防の為内容が変更・中止になる場合がございます。

※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終了となります。

未消化分の返金は致しかねませうので予めご了承ください

注意事項にご理解ご協力の上ご参加ください。

～*お問い合わせ*～

沖縄県総合運動公園 沖縄市比屋根5-3-1

総合案内センターTEL: 098-932-5114(9時～17時迄)

※火曜休園日

KENS^o イベント・教室

安全開催の為の5つのルール

withコロナ

①参加前の体調チェック

- 1、発熱症状のある方は参加できません。
(体温37.5度以上)
- 2、風邪症状のある方は参加できません。
- 3、当日会場での検温、同意書の記入。

②イベント・教室参加中のマスク着用

運動系のイベント・教室以外は常時マスクの着用をお願いします。

運動系のイベント・教室はプレー中以外マスクの着用をお願いします。

③イベント・教室参加前、途中の消毒

アルコール消毒を準備しております。
定期的な消毒をお願いします。

④密を避けた行動

密を避けるため、イベント・教室開催中は
間隔をあけてご参加ください。

(1mできれば、2m)

⑤氏名、連絡先の記入

参加者で感染者が出た場合に備えて。

上記5つの事を守り、みんなで楽しく
イベント・教室を盛り上げましょう！