

第3期 昼ヨガ〜リフレッシュ〜

〜心穏やかに身体スッキリとヨガで心身を整えましょう〜

初めての方でもヨガ講師が身体に無理なく行える軽減法も

お伝えします♪

1. 日程 毎週水曜日 計5回 13:30~15:00

①11/10 ②11/17 ③12/1 ④12/8 ⑤12/15 予備日12/22

- 場所 タピック県総ひやごんスタジアム記者室
- 受講料 ¥2,500 【保険料込み】
- 定員 成人 15名 【先着順】
- 講師 HIROMI 氏



- ・日本統合医療メディカルヨガインストラクター
- ・日本統合医療メディカルアロマインストラクター
- ・ビューティーヨガインストラクター

- 持ち物 ヨガマット(数に限りがございますがレンタルもあります♪)
ヨガブロック(お持ちの方は軽減法に使用しますのでご準備下さい)

2. 受講手続き

受付期間 10/16(土)~10/30(土)

下記番号へお電話いただき、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す。

早めにお越しくださいますよう、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下さい。
- 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) 申込者が少数の場合、開講を取りやめる場合がございます。

その際にはこちらからご連絡致します。

※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。

※新型コロナウイルス感染防止の為、定員を減らしています。

また、内容が変更・中止になる場合がございます。

注意事項にご理解ご協力の上ご参加ください。

〜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)火曜休園日

KENS 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！