



第4期午前ヨガ

～自分の体、心と向き合い、快適な身体づくりを目指す！～

ヨガ…呼吸法、アーサナ（ポーズ）免疫力の向上

ピラティス…ローラーを用いて姿勢の改善、各種筋肉の強化。

1) 日程 毎週木曜日 計10回 10:30～12:00

①1/13 ②1/20 ③1/27 ④2/3 ⑤2/10 ⑥2/17

⑦2/24 ⑧3/3 ⑨3/10 ⑩3/17 予備日3/24

2) 場所 タピック県総ひやこんスタジアム記者室

3) 受講料 ¥5,000 【保険料込み】

4) 定員 成人 16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

受付期間 12月4日（土）～ 12月25日（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。

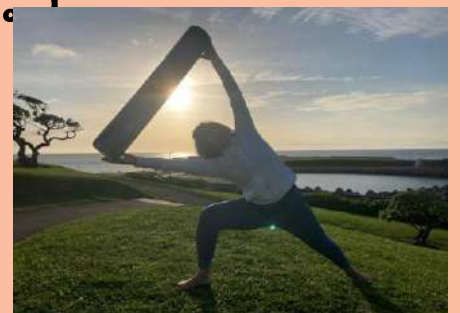
7) 持ってくるもの

- ・テニスボール4個（スポーツ店などで購入）
- ・長い靴下（テニスボールを入れて使用）
- ・ゴム紐（髪を結ぶ用ロング 100均に2本で販売）
- ・ヨガマット（マットは教に限りがございませうがレンタルもございませう。）



★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・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) 「イベント・教室参加者への留意事項」をよくお読みになり同意した上でお申込み下さい。



『第3期午後ヨガも開催』
詳しくは県総HPをご覧ください。

HP

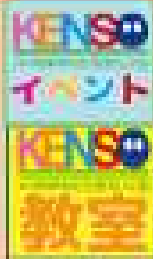


～問い合わせ～

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



KENSOU イベント・教室 参加の方への注意事項

下記内容をご確認になって同意になった上で
ご参加いただきますようお願いいたします。

- ・写真・動画撮影を行います。報告書やSNS等に掲載することもございます。掲載NGの方は参加をご遠慮ください。
- ・参加者はマスク着用でご来場ください。
- ・熱のある方、体調の優れない方は参加をご遠慮下さい。
- ・参加前、途中のアルコール消毒を準備してます。定期的な消毒をお願いします。
- ・密を避けるため、間隔をあけてご参加ください。
- ・コロナの感染状況や悪天候等で開催場所・内容の変更・または中止となる場合がございます。
- ・募集人員に達しない場合、中止となる場合がございます。
- ・キャンセルする場合は募集期間内をお願いします。

お客様のご理解・ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ・申込先

沖縄県総合運動公園 9:00~17:00 火曜日休園日

TEL: 098-932-5114