

第1期午前ヨガ

～体幹強化♡いつまでも自分の足で歩ける体づくりを目指す！～

ヨガ…日頃疲れた身体を、呼吸法、瞑想、ポーズ（アサーナ）で整えます。
ピラティス…ローラーを用いて正しい姿勢、美しく歩く為の運動を指導します。

1) 日程 毎週木曜日 計10回 10:30～12:00 予備日7/6 (木)

4月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	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	4	5	6

5月

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

6月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	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) 場所 タピック県総ひやごんスタジアム記者室

3) 受講料 6,250 【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

受付期間 R5.4月1日(土)～4月15日(土)

下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。

案内センター TEL098-932-5114(9時～17時)火曜日休園日

7) 持ってくるもの

・ヨガマット (無料レンタルもございます。)

★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・教室参加者への注意事項」をよくお読みになり同意した上でお申込み下さい。
- 5) 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。

健康教室受講申込書

取扱注意

受付第 号

身体には、異常ありませんので次の教室を受講料(保険料込)を添えて申し込みます。

教室名	R5年度 第1期 午前ヨガ		
フリガナ			
氏名			
生年月日	S・H 年 月 日 生まれ	歳	男 女
住所			
連絡先 電話番号	●受講者本人の連絡先 携帯電話 自宅電話		
	●緊急時の連絡先(受講中のケガや事故など万一の際のみ使用致します。) 氏名 続柄 電話番号		
受講料	6,250円(保険料込)		
マットレンタル希望	あり ・ なし		
備考			
<p>・今までに他の教室も含め、教室を受講されたことはありますか？ <input type="checkbox"/> 初受講 <input type="checkbox"/> 前回受講あり</p> <p>・教室の開講を何で知りましたか？ <input type="checkbox"/> 公園発行教室チラシ <input type="checkbox"/> 園内ポスター <input type="checkbox"/> 友人・知人 <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> 新聞 <input type="checkbox"/> その他()</p> <p>・現在持病、あるいは治療中の病気はありますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 病名 掛かり付けの病院名 () (科名)</p>			

《個人情報取り扱いについて》

- ・この個人の情報は第三者提供を目的とするものではありません。
- ・個人情報の取り扱いに際しては細心の注意を持って管理いたします。

沖縄県総合運動公園運営管理事務所