



第3期

夜間ヨガ教室

1.教室内容

●内容

体の歪み偏りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を正し、ケガの予防や美容に役立てる。

●日程 木曜日 計5回 19時～21時 **予備日1/11**

①11/23 ②11/30 ③12/7 ④12/14 ⑤12/21

※ヨガマット・フェイスタオルをご持参ください。

※ヨガマットをお持ちでない方は無料で貸出いたします。但し数に限りがございます。

●場所 沖縄県総合運動公園 サブアリーナ

●受講料 ¥3,000 (保険料込み)

●定員 成人 30名【先着順】

●講師 田幸 あゆ美 先生



2.受講手続き

募集期間 11/4(土)～11/18(土) 9:00～17:00

下記の番号へお電話いただき、申込予約を行います。

募集期間内に管理事務所に、所定の申込用紙に記入と受講料のお支払いをお願いします。

※キャンセルする際は、募集期間内にご連絡ください。募集期間を過ぎた場合はキャンセル料が発生する場合がありますので、予めご了承ください。

3.受講者の方へ(留意事項)

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

●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。

●受講中は撮影を行います。

広報活動等に使用しますので、撮影NGな方は参加をご遠慮ください。

●申込者が少数の場合、開講を取りやめる場合がありますので、予めご了承ください。

※上記以外での受講料の返金は致しかねます。ご了承ください。



沖縄県総合運動公園 案内センター ☎098-932-5114 【9時～17時 火曜休園】