

第二期気軽にヨガ



まずは、ストレッチ!!呼吸法!!
ヨガの基礎を学び、ヨガをあなたの身近なものに☆

*日程 月曜日 (19:00~20:30)

①7/1

②7/8

③7/22

④7/29

⑤8/19

⑥8/26

⑦9/2

⑧9/9

予備日:9/30

*場所 タピック県総ひやごんスタジアム【記者室】

*受講料 ¥5,000(保険料込)

*定員 成人15名

*講師 塩川 ひとみ 氏

★YOGA school&studio
SWEET LOTUS 認定インストラクター

*持ち物 ・ヨガマット (レンタルマット有)
・バスタオル ・飲み物

受付期間 6月1日(土) ~ 6月15日(土)

電話にて予約後、受付期間内に申込用紙の記入とお支払い。
※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・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す。
※それ以外での受講料の返金は致しかねます。
ご了承ください。
- ※教室風景の撮影を行います。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。



初心者向けなので、
ヨガを試したい方に
オススメです!

