



第一期気軽にヨガ



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)

①4/7 ②4/14 ③4/21 ④4/28

⑤5/12 ⑥5/19 ⑦5/26 ⑧6/9 予備日:6/16

※場所 陸上競技場【会議室】

※受講料 ¥6,000(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 R7年3月1日(土)~3月22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！

【お問合せ】 沖縄県総合運動公園 総合案内センター
TEL: 098-932-5114 (9:00~17:00) ※火曜休園日