



第1期午前ヨガ教室

体の正しい使い方での不調の解消・筋力アップ!

意欲の向上を目指し、健やかな心・体を獲得します!

① 日程：毎週木曜日 (計10回) 10:00 ~ 11:30 予備日7/2

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

② 場所 . . . 陸上競技場内 記者室

③ 受講料 . . . ￥6,500 【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 . . . 募集期間

R8.3月21日(土) ~ 4月4日(土) 9:00 ~ 17:00

総合案内センター ☎098-932-5114 (火曜休園日)

上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。

⑦ 持ってくるもの . . . ヨガマット (無料貸出あり)

注意事項

- 1) 現在持病、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) 撮影を行います。広報活動に使用しますので撮影NGの方は参加をご遠慮ください。