

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)

①4/6 ②4/13 ③4/20 ④4/27
 ⑤5/11 ⑥5/18 ⑦5/25 ⑧6/1 予備日⑧6/8

***場所** 陸上競技場【記者室】

***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 R8年3月14日(土)~3月28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！