

# リフレッシュヨガ教室

H29年度3期目の教室が始まります！  
期間は10月～12月まで！全10回です

初めての方でも安心！楽しく丁寧に先生が指導します。

ヨガの動き・呼吸法をベースにストレッチ体操をおこないます。ゆっくりと簡単な体操を中心に健康的な身体を目指す教室です。

簡単に、楽しく運動を始めたい方にお勧めの教室です。

申込は城北運動場窓口にて行い、先着順となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪



■開催時間

金曜日 13:45～14:45

■会場

城北運動場 2F多目的室

■申込日

平成29年 9月 8日 13:15～(先着順)

■持ち物

①ヨガマット ②動きやすい服装 ③室内シューズ

★ヨガマットはスポーツ店・ホームセンターで販売されています

■対象

一般(18歳以上)

■募集人数

17名

■参加料

5,000円(保険料込)

■申込方法

別紙の申込書に記入し、城北運動場窓口にお申し込みください。

■お問い合わせ

054-248-9416 (城北運動場)

■日程

|                |     | 10月         |     |     |     | 11月 |     |     |     | 12月 |    |     |     |
|----------------|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| リフレッシュヨガ<br>教室 | 金曜日 | ①           | ②   | ③   | ④   | ⑤   | ⑥   | ⑦   | ⑧   | ⑨   | ⑩  | 予備  | 予備  |
|                |     | 6日          | 13日 | 20日 | 27日 | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 | 1日  | 8日 | 15日 | 22日 |
|                |     | 13:45～14:45 |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# リフレッシュヨガ教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、12月に設けている予備日を使用します。

※3回以上中止になった際は代替日はありませんのでご了承ください。

