

5月

主催:指定管理者 三幸(株)

男のYOGA教室(仮)

お仕事帰りに、仕事で使われた筋肉をほぐしてみませんか？
ヨガは他の方と比べることなく自分の身体を知るところから
入っていきます。

肩がこる、腰が痛い、同じ姿勢からくる血行不良等、身体のメンテ
ナンスを目的に穏やかな時間を過ごします。

6月も全4回で開催し、7月より第2期教室として10回の教室での
開催予定となっておりますので興味のある方は是非ご参加ください

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、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 水曜日 19:00～20:00
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 2F多目的室
- 申込日 平成30年 5月 1日 9:00～ (先着順)
- 持ち物 1、ヨガマット 2、飲み物 3、タオル
4、動きやすい服装
- 対象 18歳以上の男性
- 募集人数 15人
- 参加料 2,000円(保険料込)
- 申込方法 列紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 山縣 つゆみ 先生
- お問い合わせ 054-344-3055(長崎新田スポーツ交流センター)

■日程

5月

5月			
①	②	③	④
9日	16日	23日	30日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

男のYOGA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ください。



4

途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。

