

# 体にやさしい ソフト ヨーガ 教室

ヨガは老若男女問わず、誰でも出来る健康法です。  
みなさんも活力と若さに満ちた毎日を過ごしてみませんか？

◆開催日時 注) 5月のレッスンは第4・5週木曜日に開催いたします。

4月～5月	①14:00～15:00	木曜日	第1・3週	通年
	4/4・4/18・5/23・5/30			

◆開催場所 白鳥中央公園内 しろとり研修センター

◆講師 大森 智子 先生

◆募集人員 15名(定員になり次第、締切らせていただきます)

市内在住の方、若しくは市内の事業所に勤務している方。

◆参加費 ￥2,800/2ヵ月毎(1H×4回) \*保険料込の金額です。

4月～5月の参加費は、4/4のレッスン日にご準備ください。

◆準備物 バスタオル(下に敷く為)・タオル(汗拭き)・運動できる服装

ヨガマットは、こちらで準備してありますので、不要です。

◆注意事項 受講中に負傷、疾患等が発生した場合、当財団では応急処置を行いますが、その責任は負いかねます。各自健康診断を受け受講して下さい。又、本教室は傷害保険に加入していますが、補償範囲以外の責任は負いませんので、あらかじめご了承ください。

◆問合わせ



一般財団法人 東かがわ市スポーツ財団  
HIGASHIKAGAWA CITY SPORTS FOUNDATION

白鳥スポーツセンター 担当：小路  
TEL (0879) 24-1522

