

ヨガ&ウェーブリング ストレッチ教室

ウェーブリングを使用してストレッチを行うことで、血液の流れや筋肉のコリを改善していきます。普段運動されていない方や、身体の硬い方でも安心して行えます。



会 場	高知市総合体育館(プレイルーム)
対 象	運動可能な成人(学生は除く)
期 間	平成29年9月1日(金)~10月20日(金) 毎週金曜日 計8回
時 間	13:30~15:00
定 員	20名(申込多数の場合は抽選)
参 加 料	1人4,000円(スポーツ安全保険料を含む)
講 師	日本フィットネス協会 認定インストラクター 三味 美哉子氏
持 ち 物	運動の出来る服装・ヨガマット(貸出あり) タオル・着替え等

~申込方法(いずれかの方法で応募して下さい。)~

- ① 用紙に必要事項を記入し、高知市総合体育館又はくろしおアリーナ受付へ提出
※翌日14時に、1階掲示板とホームページに当選申込番号を掲載します。
- ② 往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し下記住所へ送付
※申込締切後、返信はがきにて結果をお知らせします。

☆ 申込締切日:8月17日(木)必着

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要となるので、控えておいてください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「ヨガ&ウェーブリングストレッチ教室」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずにお持ちください

----- 切り取らずにお持ちください

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

太枠内に記入してください。

「ヨガ&ウェーブリングストレッチ教室」応募用紙

(フリガナ) 氏 名	<input type="text"/>	(男 ・ 女)	年 齢	<input type="text"/>	才
住 所	<input type="text"/>				事務局記入欄 受付日(/)
電話番号	<input type="text"/>				名前()