

初心者からの 優しいヨガ教室(2期)

ヨガを行う中で必要となる呼吸・視線・ポーズの一つ一つを、初心者・未経験者にも優しく分かりやすく指導します。ひとりでもお友達と一緒にでも大丈夫！この機会にヨガを始めてみませんか♪



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30年2月2日(金)～3月23日(金) 毎週金曜日 計8回
時間	13:30～15:00
定員	25名(応募者多数の場合は抽選)
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・タオル・飲み物 ヨガマット(貸出あります) など

～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 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し下記住所に送付
※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:1月22日(月)必着

申込番号

※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
「初心者からの優しいヨガ教室(2期)」
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

「初心者からの優しいヨガ教室(2期)」応募用紙

太枠内を記入してください。

(フリガナ) 氏名	(男・女)	年齢	才
住所			事務局記入欄 受付日(/)
電話番号			名前()