

ナイトヨガ教室

運動強度



【水曜日コース：1期】

開催期間	4月4日～5月23日 毎週水曜日 全8回
時間	19：15～20：45
会場	東部総合運動場くろしおアリーナ (大会運営室)
参加対象	運動可能な成人
参加料	1人4,000円 (スポーツ安全保険料含む)
定員	25名 (申込多数の場合は抽選にて決定いたします。)
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・着替え・飲み物等 ※ヨガマットの貸出をいたしますが、数に限りがあります。
講師	IYC認定 ヨガインストラクター オトロスキー 小百合 氏

注：別途月曜日コースも開催いたしますが、両方の曜日のお申込みはできませんのでご了承下さい。

申込締切日	3月19日 (月) 21時必着	当選発表日	3月22日 (木) 10時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

【お問合せ】 (公財)高知市スポーツ振興事業団
高知市東部総合運動場
〒781-8125 高知市五台山1736-1
TEL(088)-878-1150

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----
太枠内を記入してください。 「ナイトヨガ教室【水曜日コース：1期】」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日 (/) ・ 受付者 ()
(フリガナ) 氏名		生年月日 昭和 年 月 日 (才)
住所		平成
電話番号		性別 男 ・ 女