

スタイル美人

運動強度



になるヨガ教室

姿勢や呼吸を意識しながら、様々なポーズを行います。緩やかな動きなので初めての方も安心です。身体の内側からスタイル美人を目指しましょう♪

開催期間	4月6日～6月1日 毎週金曜日 全8回
時間	13:30～15:00
場所	高知市総合体育館 (プレイルーム)
対象	運動可能な20歳以上の方 (学生を除く)
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)
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・飲み物等 ※ヨガマットの貸出しをいたしますが、数に限りがあります。
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

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		

※確認の際に必要となりますので、お控えください。



(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「スタイル美人になるヨガ教室」
TEL 088-833-4061

----- 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。 「スタイル美人になるヨガ教室」 申込用紙

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