



# 朝活！

運動強度



# リフレッシュヨガ教室

朝活、始めませんか♪早朝の気持ちの良い時間に、ヨガで身体も心もリフレッシュ！  
まずは4回の体験教室！沢山の参加をお待ちしています。

開催期間	9月6日～9月27日 毎週木曜日 全4回
時間	7:00～8:00
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2,500円（傷害保険料含む）
定員	25名（申込者多数の場合は抽選）
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	ヨガインストラクター YUKO 氏

申込締切日	8月22日（水）21時必着	当選発表日	8月24日（金）14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	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要なとなりますので、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  
「朝活！リフレッシュヨガ教室」  
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。 「朝活！リフレッシュヨガ教室」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