

ヨガ&ウエーブリング ストレッチ教室

運動強度



ウエ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！
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。

開催期間	9月7日～10月26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4,800円（傷害保険料含む）
定員	20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	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	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



※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
「ヨガ&ウエーブリングストレッチ教室」
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。

「ヨガ&ウエーブリングストレッチ教室」申込用紙

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