

呉市総合スポーツセンター(郷原)で
ヨガ教室を開講します！
体が硬い方でも大丈夫！
体験後すぐに実感できるのも魅力です。
こころも体もリフレッシュしてみませんか？

健康維持に♪

ストレス解消,
美容にも♪



平成30年度 第1回 ヨガ教室

🌿 日程 (合計12回)

4月	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
5月	10日(木)	17日(木)	24日(木)	31日(木)
6月	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)

🌿 募集内容

- 【場 所】 管理棟会議室2(和室)
- 【時 間】 午後2時～午後3時30分
- 【対 象】 18歳以上
- 【定 員】 20名(申込み多数の場合は抽選となります)
- 【料 金】 4,200円
- 【申込み】 3月10日(土)～3月20日(火)午後5時までに
電話又は直接センターへ。
- 【手 続】 3月22(木)～3月29日(木)(午前9時～午後7時)
- 【持参物】 運動の出来る服装, ヨガマット(もしくはバスタオル),
フェイスタオル, 水分補給用ドリンク
- 【備 考】 ①参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
②教室開始の10分前には集合してください。

🌿 講師

井手畑 裕紀 先生

公益財団法人 呉市体育振興財団

<http://sports-kure.com/>

呉市総合スポーツセンター

TEL (0823) 33-0608

e-mail qqaa65x9n@hop.ocn.ne.jp



ツイッター