

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2回 ヨガ教室

### 🌿 日程 (合計12回)

7月	5日(木)	12日(木)	19(木)	26日(木)
8月	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
	30日(木)	☆	☆	☆
9月	6日(木)	13日(木)	20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】 6月10日(日)～6月20日(水)午後5時までに  
電話又は直接センターへ。
- 【手 続】 6月21(木)～6月28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