

平成31年度第1回ヨガストレッチ & かんたん体操教室

公益財団法人呉市体育振興財団

1. 目的 (1) 楽しい音楽に簡単な動きを組み合わせ、体を動かし汗をかく喜びを味わう。
(2) 簡単なヨガのポーズを通して心と体のバランスを整える。
(3) 基本的な技能を身につけ、生涯スポーツの基礎とする。

2. 対象 18歳以上 50名

3. 実施日 毎週 水曜日 10:00~11:30 12回

コース	4月	5月	6月	7月
水曜日	3日	8日	5日	3日
	10日	22日	12日	10日
	24日	29日	26日	24日

4. 場所 オークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 4,200円

6. 指導者 JWI公認インストラクター 高田 さおり指導員

7. 申込 (1) 3月1日(金)~3月11日(月)17:00までにオークアリーナ(電話 74-0909)へ。
(2) 申込みが定員を超えた時は、抽選とします。

(3) 支払期間は、3月15日から3月25日までをお願いします。

(4) 支払期間内に、支払いのない場合は、キャンセルとなります。

8. その他 (1) 運動のできる服装と室内シューズを用意して下さい。
(2) 参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。
(3) 納入した参加料は、払い戻しはいたしません。

問合せ先 : (公財) 呉市体育振興財団 (オークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

TEL (0823) 74-0909