

ミットヨ スポーツパーク郷原

(呉市総合スポーツセンター)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♪



令和2年度

第2回

ヨガ教室



日程 (合計10回)

8月	6日(木)	20日(木)	27日(木)	☆
9月	3日(木)	10日(木)	17日(木)	24日(木)
10月	1日(木)	8日(木)	15日(木)	☆



募集内容

【場 所】 管理棟会議室2(和室)

【時 間】 14時00分～15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】 4,000円

【申込み】 7月7日(火)～7月17日(金)17時00分までに
電話又は直接センターへ。

【手 続】 7月18日(土)～7月25日(土)(9時00分～19時00分)

【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/>

ミットヨ スポーツパーク郷原
(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