

# 令和3年度 第3回 ヨガストレッチ & かんたん体操教室

(公財) 呉市体育振興財団

1. 目的 (1) ボールを使った簡単なウォーミングアップで体を温めます。  
(2) 懐かしの曲に誰でもできる簡単な動きを組み合わせ、楽しく体を動かします。  
(3) ゆったりとした呼吸とヨガのポーズを通して、体を気持ちよくストレッチすると同時に、衰えやすいインナーマッスルも鍛えられます。

2. 対象・定員 18歳以上 50名

3. 実施日 水曜日 10:00~11:30 (10回)

12月	1日	8日	22日
1月	12日	26日	
2月	2日	9日	
3月	2日	9日	23日

予備日: 3/30

4. 場所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 4,000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) 10月27日(水)~11月5日(金) 17:00までにシシンヨーオークアリーナへ。  
(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、11月10日(水)~11月19日(金)までをお願いします。  
(4) 支払期間中手続きのない場合は、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。  
(4) 申し込みが少人数の場合には、教室を中止することがあります。

問合せ先: (公財) 呉市体育振興財団 (シシンヨーオークアリーナ)  
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1  
TEL (0823) 74-0909