

# 令和4年度 第2回

## ヨガ・ボディワークをとりいれた「頭と身体と心の癒し」教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 ヨガなどボディワークを通じて、自然の理にそった心と身体の健康づくりくを実践・習得し、QOL(生活の質)を高めていく。
2. 対象・定員 18歳以上 40名
3. 実施日 金曜日 19:30~20:45 (全14回)

8月	5日	12日	19日	26日		予備日
9月	2日	9日	16日	30日		
10月	7日	14日	28日			11/25
11月	4日	11日	18日			

4. 場所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ (武道場)
5. 参加費 5,600円
6. 指導者 高尾 文子 指導員
7. 申込 (1) 6/29(水) ~ 7/9(土)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。重複申し込み可  
(3) 支払いは 7/13(水) ~ 7/24(日)までに 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タオルを用意して下さい。  
(2) 開始2時間前から食事をとらないこと。  
(3) 他の参加者の迷惑となることは、十分配慮して下さい。  
(4) 参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。  
(5) 納入した参加料は払い戻しはいたしません。  
(4) 申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