

# 令和6年度 第1回

2/2改定

## 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)

4月	<del>5日</del>	12日	19日	26日		予備日
5月	10日	17日	24日	31日		
6月	7日	14日	21日	28日		<del>7/26</del>
7月	12日	19日	26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) 2/24(土) ~ 3/8(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) 支払いは 3/13(水) ~ 3/25(月)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