

呉市総合スポーツセンターでヨガ教室を開催します！
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6年度
第1回

ヨガ教室



日程 (合計12回)

4月	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
5月	9日(木)	16日(木)	23日(木)	30日(木)
6月	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27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】 4,800円
- 【申込み】 3月10日(日)～3月19日(火)17時00分までに
電話又は直接センターへ。
- 【手 続】 3月21日(木)～3月31日(日)(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/>

呉市総合スポーツセンター



TEL(0823)33-0608



e-mail qqaa65x9n@hop.ocn.ne.jp