

## モーニング・ヨガ

公益財団法人 呉市体育振興財団



### 目的

- ◆ ヨガとは、サンスクリット語（インドなどの古代語）で「つながり」の意。心と体、魂がつながっている状態を表します。
- ◆ 運動、瞑想、呼吸や感情の制御などを通して、精神と身体のバランスを整えます。

### 対象

\* 18歳以上の男女 定員40名 定員を超えた場合は抽選（新規受講者優先）

### 日程

	毎週金曜日 10:00~11:30 全8回			
10月	4日	11日	18日	—
11月	1日	22日	29日	—
12月	13日	20日	27日 (予備日)	—

### 場所

\* IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

### 参加費

\* 3,200円

### 講師

\* ヨガ&ZUMBA(ズンバ)担当 高田さおり

### 申込み

\* 8月27日（火）～9月6日（金）17時までに受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

### 支払い

\* 9月10日（火）～9月21日（土）20時まで。

### その他

- \* 運動のできる服装とヨガマット又はバスタオルをご用意してお越しください。
- \* サブコート前に10分前までにご集合下さい。
- \* 受講生の方はスポーツ障害保険に加入します。
- \* 申込者が10名以下の場合には中止することがあります。