

# No.2 ショートコース

## ナイト・ヨガ

公益財団法人 呉市体育振興財団

講師 井手畑先生  
からのコメント



皆さんと一緒に、無理なく、気持ちの良いヨガをして、いつもの自然体で生きていくためのヨガを目指していきたいと思っています。

対象

\*18歳以上の男女 定員7名 定員を超えた場合は抽選（新規受講者優先）

日程

毎週月曜日 19:00~20:30 全5回				
 <b>8月</b> 	5日	19日	26日	—
 <b>9月</b> 	2日	9日	30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

\*2,000円

講師

\*ヨガ担当 井手畑 裕紀

申込み

\*7月13日（土）～7月22日（月）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

\*7月26日（金）～8月4日（日）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。