

モーニング・ヨガ

公益財団法人 呉市体育振興財団



◆ 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10回			
1月	10日	17日	24日	31日
2月	7日	21日	28日	—
3月	7日	14日	21日	28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

* 4,000円

講師

* ヨガ&ZUMBA(ズンバ)担当 高田さおり

申込み

* 11月24日（日）～12月4日（水）17時まで受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

支払い

* 12月8日（日）～12月20日（金）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傷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。