地下鉄 豊平公園駅から直結5分。
気軽に楽しく続けやすい。

きたえーるヨガレッスン

第2期

日程は裏面をご覧ください。
申し込み用紙も裏面にございます。

きたえーるのヨガレッスンは色々なお話を交えながら、
楽しくヨガの呼吸法や基礎となるポーズに取り組みます。
広々とした空間で心身共にリフレッシュしませんか。

❋ 時間 ❋

朝コース	通常レッスン	9:00~10:30	昼コース	通常レッスン	10:45~12:15
	特別レッスン	9:00~10:00		特別レッスン	10:45~11:45

❋ 参加費 ❋

各コース1期（全11回）10,000円

通常レッスン 10回　特別レッスン 1回

主催／公益財団法人北海道体育協会（北海道立総合体育センター指定管理者）

きたえーるヨガレッスン

カレンダー

【第2期11回】

2014年

7月 2回

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月 4回

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月 4回

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月 1回

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

通常レッスン　特別レッスン

講　師

朝コース

飯田 愛

●スマイルヨガ主催

●市内、各区の体育館で「ママヨガ」、「指ヨガ」を担当

昼コース

西潟 寿美代

●にしがたヨガスタジオ運営

●その他スポーツクラブ等でヨガレッスンを担当

持ち物

運動しやすい服装・ヨガマット（バスタオル可）

開催場所

北海きたえーる　柔道室

対　象

各コース 16歳以上の男女 30名

※継続受講者の方を優先して受付させていただいております。

お問い合わせ先

北海きたえーる トレーニング室

TEL:011-820-1703

申込み受付期間

平成26年6月27日（金）9:00～7月9日（水）

申込み方法　※申込み先が変更になりました。

申込書に必要事項を記入のうえ、北海きたえーるB1Fトレーニング室へお持ちください。

電話、FAXでの受付は一切おこなっておりません。

※受付は先着順となります。

※受講料のお支払いは、6月27日(金)～7月11日(金)の期間中、券売機にてチケット購入のうえ、ご提出ください。

●一旦納入された参加料に関しては、いかなる事由があっても返金できません。
●傷害保険に加入していますが、あくまでも事業参加中に起きた怪我・事故が対象となるため、風邪等の病気は担保されません。
●館内に託児施設等はございません。お子様連れでのご参加は他の受講者の方のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。
●大会・イベント開催により駐車場をご利用いただけない場合があります。公共交通機関にてお越しください。
●事業広報活動のため、写真や映像の撮影を行うことがあります。撮影や掲載を希望されない場合は予めお申し出ください。
●申込時にいただいた個人情報については、責任を持って管理し、当事業以外には一切使用いたしません。

切り取り線

お申し込み記入枠

ふりがな		年　齢	性　別	申込日
氏名		歳	男　・　女	平成　　年　　月　　日
住　所	〒　　－		コース選択 朝　・　昼	継続　・　新規 どちらかに○をつけてください。
電話番号	－　　－	緊急連絡先	－　　－	

上記枠内をご記入のうえ、北海きたえーるトレーニング室までお持ちください。

※この事業で得た個人情報については、当事業の目的以外では使用いたしません。　※郵送およびFAXでの受付はいたしませんのでご了承ください。