



# きたえーる よりみちヨガレッスン

水曜日の夜はきたえーるによりみちをして、  
気軽な気持ちでヨガをしませんか？

トレーニング室前の券売機でチケットをご購入の上、  
開始5~10分前に柔道室までお越しください。

1時間

¥1,000

- ※入会金や月謝、予約は不要です。
- ※チケット(きたえーるプログラム)は  
トレーニング室前で購入してください。
- ※見学はできません。

初めての方も気軽に基礎から  
身体リフレッシュヨガ  
(18:00~19:00)

体力・筋力up、冷え性改善  
フィジカルヨガ  
(19:30~20:30)



# 2/3月の開催スケジュール

- 2 / 5 (水)
- 2 / 12 (水)
- 2 / 19 (水)
- 2 / 26 (水)
- 3 / 5 (水)
- 3 / 12 (水)
- 3 / 26 (水)

## よりみちヨガ案内

- 開催場所：北海きたえーる柔道室  
(地下1階)
- 定員：各レッスン20名程度  
予約不要です。
- 対象：16歳以上の男女
- 持ち物：運動しやすい服装、水  
ヨガマットかバスタオルが  
あると便利です。  
お着替えは更衣室でできます。

## お知らせ

- 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ありません。お子様連れでのご参加は他の受講者の方のご迷惑になる為ご遠慮ください。
- 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。
- 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あらかじめお申し出ください。
- 申込時に頂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。

## 申込記入欄

※初めて参加される方や、記載事項に変更があった場合には下記項目に記入をお願いします。

ふりがな	年齢	性別	参加日/コース
氏名	歳	男・女	20 年 月 日 18:00~ · 19:30~
住所	〒		
TEL	-	緊急TEL	-