



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

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。

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。

※ 時間 ※

朝コース 9:00~10:30

昼コース 10:45~12:15

※ 参加費 ※

各コース1期(全 5 回)  
5,000円



# きたえーるヨガレッスン



## カレンダー

【第2期5回】

2025年

| 5月  |     |     |     |     | 2回  |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|     |     |     | 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  |     |

| 6月  |     |     |     |     | 2回  |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|     |     |     |     |     |     | 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  |     |     |

| 7月  |     |     |     |     | 1   | 回   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|     | 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  |     |     |     |

朝コース 9:00~10:30

昼コース 10:45~12:15

### 講師

#### 朝コース

石川 朝也

- 市内公共施設にてヨガ教室  
開講中
- その他不定期で個人レッスン  
開催



#### 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 25名  
※継続受講者の方を優先して受付させていただきます。

### お問い合わせ先

北海きたえーる 地下1階 トレーニング室  
TEL: 011-820-1703

### 申込み受付期間

2025年5月2日(金) 9:00 ~ 5月16日(金)

### 受講料

5,000円（全5回）

### 申込み方法

申込書に必要事項をご記入のうえ、北海きたえーる  
地下1階トレーニング室へお持ちください。  
電話、FAXでの受付は一切行っておりません。  
※受付は先着順となります。  
※受講料のお支払いは5月16日(金)、  
初回開催日に券売機にてチケット購入のうえ、  
トレーニング室フロントへご提出ください。

- 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おりますが、あくまでも事業参加中に起きた怪我・事故が対象となる為、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りますのでご遠慮ください。
- 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。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

### お申込み記入枠

|      |     |                 |       |          |
|------|-----|-----------------|-------|----------|
| ふりがな |     | 年 齢             | 性 別   | 申込日      |
| 氏 名  |     | 歳               | 男 ・ 女 | 20 年 月 日 |
| 住 所  | 〒 - |                 | コース選択 | 継続 ・ 新規  |
|      |     |                 | 朝 ・ 昼 |          |
|      |     | 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、北海きたえーる地下1階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。