

きたえ～る

よしみち

YOGA

寄り道感覚で気軽に参加できるヨガレッスン



担当:佐藤玲子

**水曜日の夜は、きたえ～るで気軽に参加
できるヨガレッスンに参加しませんか？**

- 柔軟性の向上 : ヨガのポーズを続けることで、身体が柔らかくなります。
- 姿勢の改善 : 背筋が伸び、猫背や肩こりの改善が期待できます。
- ストレスの軽減 : リラックス効果により、ストレスが減少します。
- 運動不足の解消 : 無理なく全身を動かすことができ、運動が苦手な方でも取り組みやすいです。

参加料:60分 1,000円(税込み) 時間帯 18:15～19:15

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

※入会金や月謝、予約はありません。

※チケットはトレーニング室前の券売機で購入してください。

※見学はできません。 … 詳細は、裏面をご覧ください …

開催スケジュール(8月～11月分) 時間帯 18:15～19:15

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| ○ 8月 5日(水) | ○ 9月16日(水) | ○ 11月 4日(水) |
| ○ 8月12日(水) | ○ 9月30日(水) | ○ 11月11日(水) |
| ○ 8月19日(水) | ○ 10月 7日(水) | ○ 11月18日(水) |
| ○ 8月26日(水) | ○ 10月14日(水) | ○ 11月25日(水) |
| ○ 9月 2日(水) | ○ 10月21日(水) | ※9月23日(水)は |
| ○ 9月 9日(水) | ○ 10月28日(水) | 休講となります。 |

気軽にできるヨガレッスンの内容

開催場所：北海きたえ～る柔道室(地下1階)

○定員：20名程度(予約は不要です)

○対象：高校生該当年齢以上の方

○持ち物

- ・運動しやすい服装、水
- ・ヨガマットまたは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(トレーニング室の更衣室)



参加にあたり

***参加にあたり下記内容のご確認をお願いします。**

- ①一旦、納入された参加料の返金はありません。
- ②傷害保険に加入していますが、事業に参加している最中に発生した怪我や事故が対象となります。
- ③館内には託児室がありませんので、小さなお子様を連れての会場入りができませんので予めご了承ください。
- ④事業の広報活動等で写真や映像等を撮影することがありますので、希望されない方は事前にお知らせください。
- ⑤申込時にお預かりしました個人情報、責任を持って管理し、当該事業以外には一切利用しません。

申込記入欄(初めて参加される方は、記載事項に変更がある方は、下記に記載をお願いします)

(ふりがな)	(年齢)	歳	性別	男・女)
(氏名)	(参加日)	年	月	日)
(住所) 〒	-			
(連絡先)	-	-		様方
	(緊急連絡先)	-	-	