健康
美
ボディになる

無理なく・無駄なく・そして続けられる

地下鉄　豊平公園駅から直結5分　あなたも参加してみませんか？

きたえ～るヨガレッスン

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。
広い空間で心身共にリフレッシュしませんか？

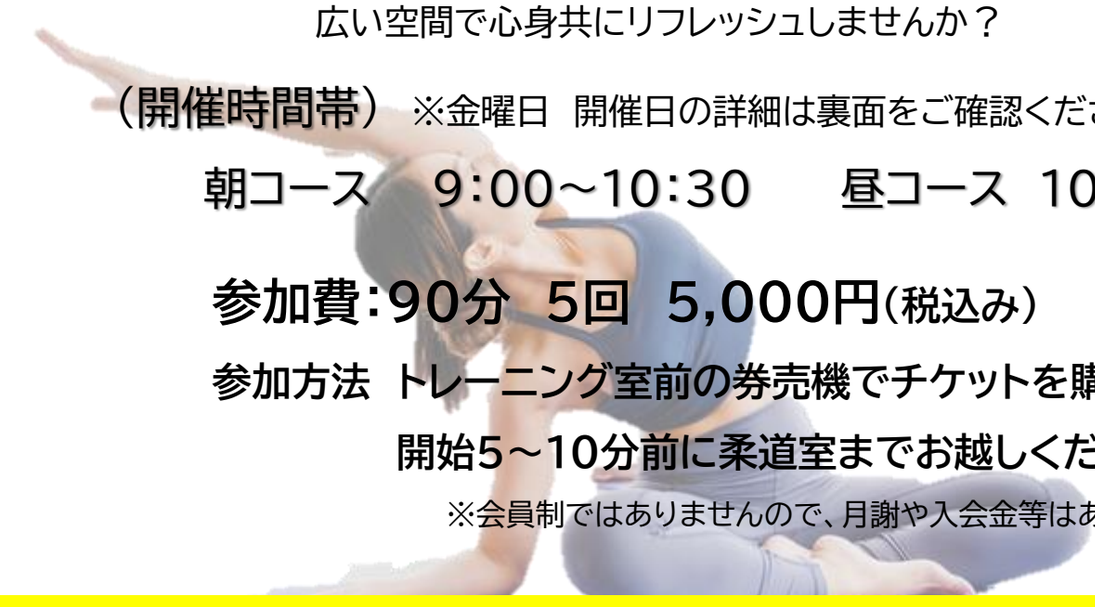
（開催時間帯）　※金曜日　開催日の詳細は裏面をご確認ください。

朝コース　9:00～10:30　　昼コース　10:45～12:15

参加費：90分　5回　5,000円（税込み）

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。

※会員制ではありませんので、月謝や入会金等はありません。



主催／公益財団法人北海道スポーツ協会（北海道立総合体育センター指定管理者）

開催スケジュール（6期）

11月

月	火	水	木	金	土	日
						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						

12月

月	火	水	木	金	土	日
	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			

きたえ～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）

〇受講料：5回　5,000円（税込み）

〇定　員：25名程度

〇対　象：高校生該当年齢以上の方

〇持ち物：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

〇お問い合わせ

北海きたえーるトレーニング室　電話　011-820-1703

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できません。

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は、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。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－キリトリ－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

申込記入欄（6期）

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 朝・昼	継続　・新規 どちらかに〇をつけてください
電話番号		緊急連絡先		

上記枠内をご記入の上、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。