

『短期講座』ご案内

少人数制でゆっくり行います

講座名

女性のための「リラックス ヨガ」



骨格や筋肉に歪みやこわばりがあつたり、疲れが溜まっていたりすると代謝のサイクルがスムーズに回らなくなります。

「リラックスヨガ」で歪みや疲れを解消し、血液とリンパの流れを促していきましょう

日程 11月15日～12月20日 毎週水曜日 全6回

※ 諸般の事情により日程が変更する場合があります

場所・時間 1F ホール 19:45～20:30 (45分)

※受付時間 講座開始10分前

参加費 全6回コース 4,800円

定員 15名 ※入金先着順で定員に達したら受付終了とさせていただきます。

対象者 医師から運動制限をされていない16歳以上の女性の方

準備物 トレーニングウェア・水分補給用飲み物・汗拭きタオル
ヨガマット (バスタオル)

注意事項

- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
- 出席確認のため、1F屋内運動室にお越しいただくようご協力下さい
- 体調についての問診・同意書をご提出ください。(必須)
- 講座会場は「1F ホール」となります。更衣室がございませんので動きやすい服装でお越し頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。
- 短期講座の受付開始時間は、講座開始10分前からとなります。お間違いの無いようにお越し下さい。

申込・問い合わせ先

ふれあい健康館健康判定・屋内運動室

電話 088-657-0187

参加申込書

参加講座名	リラックス ヨガ (11-12月)		
ふり 名	がな 前	性別 男・女	
住所			
連絡先	自宅	年齢	
	携帯	歳	

領収金額	領収日	受付者
¥4,800—		