

# 健康がテーマの ヨガ

ヨガには新陳代謝アップ、血行促進、腰痛改善などの効果があります。  
本講座は、健康をテーマにしたヨガを行い  
皆様の健康に関する悩みをヨガからアプローチしていきます。  
初めての方でも安心の内容で行います。  
お気軽にお申込みください。

**3か月の短期コース**

- 開催日時 : 平成30年9月～平成30年11月末  
毎週木曜日【月4回】  
午前10時00分～11時00分
- 講師 : 藤垣 澄枝
- 対象 : 一般男女
- 定員 : 20名（先着順）
- 受講料金 : 3,000円/月4回 ※体験1回 750円
- 持ち物 : 運動のできる服装・ヨガマット・タオル・飲み物
- 受付 : 直接細江総合体育センター窓口、またはFAX、メールで  
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。



浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地  
☎・FAX 053-522-1722 メール:hosoetaiku@birukan.com  
主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

『健康ヨガ』 受講申込書

平成 年 月 日

フリガナ

受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先