

～健康美体操～

身体のバランスを整えるヨガレッスン



ヨガとは古代インドで生まれた誰にでもできる健康法です。

一人一人の身体の歪みや柔軟性、筋力に合わせて、自分のペースで行うことができます。ヨガを通してポーズを取ったり、呼吸、瞑想などを行うことによって、健康な心と身体を作ることができるのです。

- 開催日時： 2019年4月8日（月）～2020年3月末まで
毎週月曜日【月4回】 ※祝日はお休み
- ①朝コース 午前10時15分～11時30分
- ②夜コース 午後7時15分～8時30分

- 講師： 大野由香 A-YOGAインストラクター
- 対象： 一般（13歳以上の男女）※お子さんの同伴はご遠慮ください。
- 定員： 各30名（先着順）
- 受講料： 3,200円/月（3回の月は2,400円）※体験1回800円
- 持ち物： ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい服装・タオル・飲み物
- 受付： 2019年3月15日（金）午前9時より、みをつくし文化センター窓口、電話（9:00～17:00）、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。
※持病がある方は、お申し込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

『 ヨガレッスン 』 受講申込書

年 月 日

申込みコース（を入れる）

①朝コース

②夜コース

ふりがな

受講者氏名： 男・女

年齢： 歳

電話番号：

住所：

緊急連絡先（受講者以外）

（できれば携帯をご記入ください）

氏名：

／続柄

電話番号：