

# ゆたか緑地

## パワーヨガ教室(月曜)



主催: 浜松市ゆたか緑地 指定管理者 東海ビル管理株式会社

### 2019.10.7 ~ 2019.12.16 全9回

### 2019年度秋期講座

### 月曜日夜クラス 20:00~21:00

### 筋力トレーニング要素を強化したヨガクラス

パワーヨガは、ヨガをベースに筋力トレーニング的要素と  
瞑想的な要素を強化して改良したヨガスタイル。

初心者でも経験者でもヨガの効果をしっかり実感できるプログラムです。

場所: 浜松市ゆたか緑地 集会所

開催日: 10/7、21、28、 11/11、18、25、 12/2、9、16

時間: **20:00~21:00** 対象: どなたでも(初心者、経験者)

定員: 25名(先着順)

料金: 7,200円/全9回 ※開催日に徴収

服装: 動きやすい服装 持ち物: ヨガマット、タオル、ドリンク等



申込: (1)参加者氏名(2)フリガナ(3)住所(4)年齢(5)携帯電話番号(6)FAX番号または連絡用Eメール

(7)「**ゆたか緑地月曜パワーヨガ教室**」と書いて、メール、FAX、または直接ゆたか緑地へご持参下さい。

※お電話での申し込みは受付できません。 ※継続して参加の場合も再度、申し込みが必要になります。

締め切り: **9/30(月) 必着** ※定員に満たない場合は**随時募集**

※直接申込は21時まで **締切日後のキャンセルはできません**

問合せ: 浜松市ゆたか緑地 〒431-3101浜松市東区豊町6480-1 TEL053-435-4158、FAX053-463-8002

Eメール: yutaka-ryokuti@cy.tnc.ne.jp

URL: <http://yutaka.birukan.jp/>

|             |       |               |       |    |                          |
|-------------|-------|---------------|-------|----|--------------------------|
| 住所          | 〒     |               |       |    | 月曜<br>パワーヨガ<br>2019.10.7 |
| フリガナ<br>お名前 |       | 年齢            |       | 性別 | 男 / 女                    |
| 携帯番号        | ( ) - | 電話番号<br>FAX番号 | ( ) - |    |                          |
| メールアドレス     |       |               |       |    |                          |

《個人情報の取扱いおよび肖像権について》 ご記入頂いた個人情報は、講座の案内、運営のみに使用します。また、開講中に撮影した写真をホームページや募集広告等にて使用する場合がございますので、支障等ある方は予めご連絡をお願いします。

医師に診断を受けている方、持病がある方は受付時に必ずお申し付けください。