

## ～健康美体操～

# 身体のバランスを整える ヨガレッスン

講師：大野由香 A-YOGAインストラクター



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。  
ヨガを通して健康な心と身体を作りましょう。

- **開催日時：** 2020年4月13日（月）～2021年3月末まで 毎週月曜日【月4回】
  - 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
- **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 ※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
- **申込：** 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）

### 『ヨガレッスン』 受講申込書

キリトリ

年 月 日

申込みコース（☑を入れる）		<input type="checkbox"/> ①朝コース		<input type="checkbox"/> ②夜コース	
フリガナ		性別		電話番号	年齢
氏名		男・女			歳
住所					
緊急連絡先	氏名（受講者以外）			続柄	
	電話番号（出来れば携帯をご記入ください）				
休講時の連絡方法（いずれかに○）			電話 ・ メール		
休講となる場合、当館よりご連絡致します。					
※メールの方は、件名に講座名と氏名を入力の上、miwotsukushi@birukan.comへメールを送付ください。 到着後、当館より受付完了のメールを送らせていただきます。					
メールアドレス					