

～健康美体操～

体験
1回¥800

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

2021年4月12日（月）～2022年3月末まで 毎週月曜日【月4回】

①朝コース 10：15～11：30

②夜コース 19：15～20：30

● 定員／対象： 各40名（先着順） / 一般（13歳以上の男女） ※お子さんの同伴はご遠慮ください。

● 受講料： 3,200円／月

● 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）

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）		<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（でき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					