

# 第3期 ヨガ教室

## 受講者募集

福祉体育館でヨガを習いませんか？

姿勢改善

シェイプアップ

肩こい腰痛改善

体力アップやストレス解消にも



- |        |  |
|--------|--|
| 【対象】   | 一般（学生を除く18歳以上）   |
| 【開催期間】 | 12月～3月   |
| 【ところ】  | 福祉体育館会議室または柔道場   |
| 【受講料】  | ①ステップアップヨガ・50歳からのステップアップヨガ<br>ナイトヨガ - <u>4,200円</u> （全12回）<br>②ヨガ・50歳からのヨガ<br>- <u>4,900円</u> （全14回） |

## 申込について

- 申込期間 11月1日(金)～11月15日(金) 必着
- 申込方法 【インターネット】  
福祉体育館HPの教室・講座ページ内のバナーからお申込下さい。  
【往復はがき】  
開催一覧及び記入例を参照のうえ、ご郵送下さい。  
1教室につき1人1枚、何教室でも応募可。
- 受講決定 11月19日(火)以降にメールまたは返信はがきでお知らせします。  
※定員を超えた場合は、市内の方を優先のうえ、抽選となります。
- 支払期間 11月20日(水)～11月30日(土) 9時～20時までに  
福祉体育館へ納付下さい。
- 注意事項 ①一度納められた受講料は返還できませんのでご了承下さい。  
②定員の半分に満たない教室は中止します。  
③子ども連れでの受講はできません。

往信(表)

返信(裏)

返信(表)

往信(裏)

63	470-1123 豊明市西川町笹原二六一 豊明市福祉体育館 「ヨガ教室」係行	※返信欄ですの で記入しないで ください。	63	□□□-□□□□ 申込者住所 (建物名・号室まで) 申込者氏名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室番号、教室名</li> <li>・氏名(ふりがな)</li> <li>・年齢</li> <li>・郵便番号</li> <li>・住所</li> <li>・電話番号</li> <li>・勤務先、学校名(市外者のみ)</li> </ul>
----	---	-----------------------------	----	--	---

## 開催一覧

	教室名	会場	開催日	曜日	時間	回数	定員
1	ステップアップヨガ	会議室	12/10, 17, 24 1/7, 21, 28	火	9:30～10:30	12	15
2	50歳からの ステップアップヨガ		2/4, 18 3/10, 17, 24, 31		11:00～12:00		
3	ヨガ	柔道場	12/11, 18, 25 1/8, 15, 22, 29	水	13:00～14:00	14	25
4	50歳からのヨガ		2/5, 12, 19, 26 3/4, 11, 18, [25]		14:15～15:15		
5	ナイトヨガ	会議室	12/12, 19, 26 1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5	木	19:00～20:00	12	15