

# 第1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】  | 4月～8月                                       |
| 【と ころ】  | 福祉体育館会議室または柔道場                              |
| 【受 講 料】 | ①巡りヨガ（初級、中級）・ナイトヨガ<br>- <u>4,200円（全12回）</u> |
|         | ②ヨガ・50歳からのヨガ<br>- <u>4,900円（全14回）</u>       |

## 申込について

- 申込期間 3月1日(日)～3月10日(火) 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み下さい。  
【往復はがき】  
下記①～⑦をご記入のうえ、ご郵送下さい。  
①教室番号、教室名 ②氏名(ふりがな) ③年齢  
④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦勤務先、学校(市外の方のみ)  
1教室につき1人1枚、何教室でも応募可。
- 受講決定 3月15日(日)以降にメールまたは返信はがきでお知らせします。  
※応募者多数の場合は抽選を行います。
- 支払期間 3月15日(日)～3月25日(水) 9時～20時までに  
福祉体育館へ納付下さい。期間中に手続きのない場合は当選無効となります。二次募集にてお申込み下さい。
- 二次募集 定員に満たない教室は二次募集をします。  
3月26日(木)に館内掲示、福祉体育館HPにて空き状況を開示します。  
3月27日(金)午前9時より窓口にて先着順に受付します。※電話不可  
抽選に落選した方を含め、すべての方が対象です。
- 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。

## 開催一覧 ※開催日の□は予備日

	教室名	会場	開催日	曜日	時間	回数	定員
1	巡りヨガ(初級)	会議室	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26	火	9:40～10:40	12	15
2	巡りヨガ(中級)		6/2, 9, 16, 23, 30 7/7		11:00～12:00		
3	ヨガ	柔道場	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27	水	13:00～14:00	14	25
4	50歳からのヨガ		6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15, 29 [8/5]		14:15～15:15		
5	ナイトヨガ	会議室	4/9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9	木	19:00～20:00	12	15