

令和3年度
第2期

ヨガ教室

受講者募集

福祉体育館でヨガを
習ってみませんか？

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】 | 令和3年 8月～11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）・ナイトヨガ水曜・ナイトヨガ木曜
- <u>4,200円（全12回）</u> |
| | ②ヨガ・50歳からのヨガ
- <u>4,900円（全14回）</u> |

申込について

申込期間 7月1日(木)～7月10日(土) 必着 ※月曜日は休館です
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
【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、複数の教室でも応募可。

宛先：〒470-1123 豊明市西川町笹原26-1

豊明市福祉体育館内「スポーツ教室」係

受講決定 7月15日(木)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 7月15日(木)～7月25日(日) 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。追加募集にてお申込み下さい。

追加募集 定員に満たない教室は追加募集をします。
7月27日(火)に館内掲示、福祉体育館HPにて空き状況を開示します。
7月28日(水)午前9時より窓口にて先着順に受付します。※電話不可
抽選に落選された方を含め、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

	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	8/17.24.31、9/7.14.28 10/5.12.19.26、11/2.9	火	9:40～10:40	12	15
2	巡りヨガ(中級)				11:00～12:00		
3	ヨガ	柔道場	8/18.25、9/1.8.15.22.29 10/6.13.20.27、 11/10.17.24 [予備日 12/1]	水	13:00～14:00	14	25
4	50歳からのヨガ				14:15～15:15		
5	ナイトヨガ水曜	会議室	8/18.25、9/1.8.22.29 10/6.13.20.27、 11/10.17	水	19:00～20:00	12	15
6	ナイトヨガ木曜	会議室	8/26、9/2.9.16.30 10/7.14.21.28 11/4.11.18	木	19:00～20:00	12	15