

令和3年度
第3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

肩こり腰痛改善



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12月~令和4年3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、木曜)…4,200円(全12回)

②ヨガ・50歳からのヨガ…4,900円(全14回)

申込について

申込期間 11月1日(月)～11月10日(水)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①～⑥をご記入のうえ、ご郵送下さい。

福祉体育館HP
QRコード



①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

※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 11月16日(火)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 11月16日(火)～11月25日(木) 9時～20時までに福祉体育館へ
払い込みをして下さい。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。

11月26日(金)に館内掲示、福祉体育館 HP にて空き状況を開示します。

11月27日(土)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定員の半分に満たない教室は中止します。

②子ども連れでの受講はできません。

教室一覧

	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	12/7.14.21、1/18.25、 2/1.8.15.22、3/1.8.15	火	9:40～10:40	12	15
2	巡りヨガ(中級)				11:00～12:00		
3	ヨガ	柔道場	12/8.15.22、1/5.12.19.26、 2/2.9.16、3/2.9.16.23 [予備日 3/30]	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	12/1.8.22、1/5.12.19.26、 2/2.9.16、3/2.9	水	19:00～20:00	12	15
6	ナイトヨガ木曜	会議室	12/9.16.23、1/13.20.27、 2/3.10.17.24、3/3.10	木	19:00～20:00	12	15