

ヨガで心と身体のバランスを整えましょう。

令和8年度 第1期 ヨガ教室

持ち物

- ・運動のできる服装
- ・ヨガマット（バスタオルでも可）
- ・飲み物



① 巡りヨガ初級

火曜 9:40～10:40

② 巡りヨガ中級

火曜 11:00～12:00

受講料：6,000円

定員：各15名

会場：会議室

講師：江頭 智絵さん

③ ヨガ

水曜 13:00～14:00

受講料：7,000円

定員：30名

会場：柔道場

講師：コッター 亜希子さん

④ 50歳からのヨガ

水曜 14:15～15:15

受講料：7,000円

定員：30名

会場：柔道場

講師：都 美香さん

⑤ ナイトヨガ水曜①

水曜 18:30～19:30

⑥ ナイトヨガ水曜②

水曜 19:45～20:45

⑦ ナイトヨガ木曜

木曜 19:00～20:00

受講料：7,000円

定員：各20名

会場：娯楽室

講師：深津 美香さん

【開催日】巡りヨガ初級（全12回）

巡りヨガ中級（全12回）

4/14.21.28、5/12.19.26、6/2.9.16.23.30、7/7

経験・年齢を問わず、和気藹々とした雰囲気で
ヨガを楽しめます。呼吸とポーズを連動させ、
心と身体をスッキリと整えていきます。
ヨガがはじめての方も安心してご参加いただける教室です。

【開催日】ヨガ（全14回）

4/8.15.22、5/13.20.27、6/3.10.17.24、7/1.8.15.29

（予備日：8/5）

深い呼吸とともにゆっくりと筋肉を伸ばし、
緊張を一つずつ手放していきます。
ポーズの完成度ではなく、心地よさを大切に。
周りを気にせず、まずは深呼吸からはじめてみませんか。

【開催日】50歳からのヨガ（全14回）

4/8.15.22、5/13.20.27、6/3.10.17.24、7/1.8.15.29

（予備日：8/5）

身体が硬い方や運動が苦手な方でも、
呼吸に合わせて無理なくご参加いただけます。
じわじわと身体を伸ばす心地よさを味わい、
終わった後は心身ともにリフレッシュできます。

【開催日】ナイトヨガ水曜①（全14回）

ナイトヨガ水曜②（全14回）

4/8.15.22、5/13.20.27、6/3.10.17.24、7/1.8.15.29

【開催日】ナイトヨガ木曜（全14回）

4/9.16.23.30、5/14.21.28、6/4.11.18.25、7/2.9.16

平日の夜、ヨガで心と身体をリフレッシュしませんか。
呼吸に合わせて流れるように動く太陽礼拝フローで
体幹を整え、巡りよい身体への変化を実感できます。
体質改善、運動不足解消、心身を整えたい方におすすめです。

●お申し込みの詳細は裏面をご確認ください。

【お問い合わせ】豊明市福祉体育館 TEL:0562-93-5001

お申込みについて

福祉体育館HPコード

申込期間 3月1日(日)~10日(火)必着
申込方法 インターネットもしくは往復はがき



【インターネットの場合】 豊明市福祉体育館 HP の教室・講座ページ内バナーからお申込みください。

【往復はがきの場合】 往信欄に①から⑥を記入し下記宛先へご郵送ください。

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1人1枚。複数の教室でも応募可)

宛先 〒470-1123 豊明市西川町笠原26-1 豊明市福祉体育館内「ヨガ教室」係

受講決定日 3月15日(日) ※応募者多数の場合は抽選を行います。

【インターネットでお申し込みの方】 教室申込サイト内の「マイページ」からご確認ください。

【往復はがきでお申し込みの方】 返信はがきでお知らせします。

受講料支払日 3月15日(日)~25日(水)の午前9時から午後8時までに
福祉体育館へ納付してください。※月曜休館
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ください。

追加募集 ①定員に達していない教室は追加募集をします。
落選者、申込み忘れの方を含むすべての方が対象となります。
3月27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。
3月28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
(福祉体育館の開場時間は午前8時30分です)
②受付時間前に来られた方は、受付開始まで順番に並んでお待ちください。
③複数名義分をお申し込みの場合は、名義ごとに1回ずつ受付を行ってください。
他にお待ちの方がいる場合は、その都度必ず最後尾にお並び直しください。

注意事項 ①受講中のけがに関して、指定管理者の保険が適用されます。
②一度納められた受講料は返還できませんのでご了承ください。
③お子様連れでの受講はできません。
④他人への参加する権利の譲渡はできません。
⑤教室の様子を写真撮影させていただくことがございます。
(撮影した写真はホームページ、SNS、チラシの告知等に使用させていただきます。
(掲載に不都合がございましたら事前にお申し出ください)
⑥「ヨガ」、「50歳からのヨガ」は応募者多数により抽選を行う場合、
市内の方を優先とさせていただきます。

往復はがきの書き方

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
85 往信 470-1123 ～豊 明 市 教 福 室 ～ 体 育 館 内 行 85 返信 □□□-□□□□ 申 込 者 氏 名 様 へ申 建 物 者 名 住 所 号 室 ま で	※ 記 返 入 信 し 欄 な で い す で の く だ さ い	教室名 氏名・ふりがな 年齢 郵便番号・住所 電話番号	