

# ママヨガ

親子でも！  
おひとりでも！

主催：引佐総合体育館指定管理者 東海ビル管理株式会社

お子様連れOKなママのヨガクラスです。もちろん、ママ以外の方もOKです。身体の凝り、血行や柔軟を良くしたい方、又、産後の体型戻しや呼吸法、心身共にリフレッシュされたい方など、インドヨガに触れてみませんか？お待ちしております。

講師：藤垣澄枝

- 開催日時：平成29年2月6日～平成29年3月末  
毎週月曜日【月4回】  
10時15分～11時15分まで

- 定員/対象：20名（先着順 最少催行人数5名）／一般女性
- 受講料：3,000円/月
- 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・運動のできる服装・タオル・飲み物・お子様に必要なもの
- その他：帝王切開でご出産された方は事前にご相談ください。
- 申込/問合せ：平成29年1月15日（日）午前9時より、

直接引佐総合体育館窓口、またはFAX・メールにて下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申し込みください

引佐総合体育館（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

浜松市北区引佐町横尾 500 番地

TEL/FAX：053-542-1000 メール：inasataiku@birukan.com

見学  
無料  
体験  
750円/1回

-----キリトリ-----

引佐総合体育館『ママヨガ』受講申込書

平成 年 月 日

受講者氏名：  
ふりがな

電話番号： - -

年齢： 歳 性別： 男 ・ 女

携帯電話： - -

住所：〒 -

お子様連れの場合 お子様の年齢： 歳 ヶ月 ※申込時に体調等詳細をお伺いすることがございます。