

## ～健康美体操～

# 身体のバランスを整えるヨガレッスン



ヨガとは古代インドで生まれた誰にでもできる健康法です。一人一人の身体の歪みや柔軟性、筋力に合わせて、自分のペースで行うことができます。ヨガを通してポーズを取ったり、呼吸、瞑想などを行うことによって、健康な心と身体を作ることができるのです。

- **開催日時** : 平成29年4月3日(月)～平成30年3月末まで  
毎週月曜日【月4回】 ※祝日はお休み  
①朝コース 午前10時15分～11時30分  
②夜コース 午後7時15分～8時30分
- **講師** : 大野 由香 A-YOGAインストラクター
- **対象** : 一般(13歳以上の男女) ※お子さんの同伴はご遠慮ください。
- **定員** : 各40名(先着順)
- **受講料金** : 3,000円/月(3回の月は、2,200円) ※体験1回 750円
- **持ち物** : ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい服装・タオル・飲み物
- **受付** : 平成29年3月15日(水) 午前9時より  
直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX、メールで  
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186

☎053-542-0250 FAX:053-542-0251 メール:inasatamoku@birukan.com

主催: 浜松市引佐多目的研修センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

キリトリ

『ヨガレッスン』 受講申込書

平成 年 月 日

受講コース (☑を入れる)

①朝コース

②夜コース

フリガナ

受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

携帯番号