

# アウトドアヨガ



広大な芝生広場の良い空気の中、心身ともにリフレッシュしましょう。  
自然の中で行うヨガは呼吸が深まりリラックス効果抜群です。  
身体の凝りをほぐしたい方、血行を良くしたい方にお勧めです。  
初めての方でも安心の内容で行います。  
万が一の雨天時は室内会場を用意しています。

- **開催日時** : 平成30年4月～平成30年6月末  
毎週木曜日【月4回】  
午前10時00分～11時00分
- **講師** : 藤垣 澄枝
- **対象** : 一般男女（子供連れ可）
- **定員** : 20名（先着順）
- **受講料金** : 3,000円／月4回 ※体験1回 750円
- **持ち物** : 運動のできる服装・ヨガマット・タオル・飲み物
- **受付** : 平成30年3月15日（木）午前9時より  
直接細江総合体育センター窓口、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。

浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地  
☎・FAX053-522-1722 メール:hosoetaiku@birukan.com  
主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

----- キリトリ -----

『アウトドアヨガ』 受講申込書

平成 年 月 日

住所：〒

フリガナ

受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先