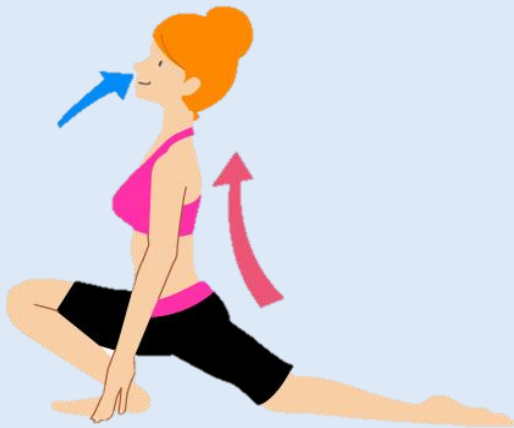


# ～健康美体操～ 身体のバランスを整えるヨガレッスン



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30年4月9日（月）～平成31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20名（先着順）

● **受講料**：3,000円/月（3回の月は2,250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30年3月15日（木）午前9時より、直接みをつくし文化センター窓口、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。

※持病がある方は、お申し込みの際にご相談ください。

**みをつくし文化センター** 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（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

申込みコース（☑を入れる）

①朝コース

②夜コース

ふりがな

受講者氏名： 男・女

年齢： 歳

電話番号：

携帯電話：

緊急連絡先（受講者以外）氏名：

／続柄

電話番号