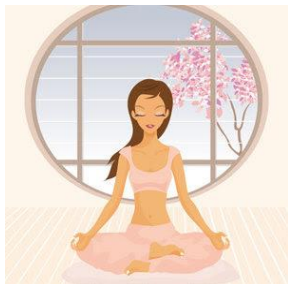


# ゆたか緑地 やさしいヨガ教室(木曜)

主催: 浜松市ゆたか緑地 指定管理者 東海ビル管理株式会社

## 2020.4.9～2020.6.18 全9回



朝のヨガで身体スッキリ！！  
2020年度春期講座  
9:30～10:30

### 初心者向けのヨガクラス

ヨガには、基礎代謝が上がりダイエット効果があります。  
またストレス解消は、もちろん、免疫力を高め生活習慣病予防に効果があり、  
体の歪みを修正し、肩こりや腰痛の方にもお勧めです！

場所: 浜松市ゆたか緑地 集会所

開催日: 4/9、16、23、5/7、14、21、6/4、11、18

時間: **9:30～10:30** 対象: どなたでも

定員: 25名(先着順)

料金: 7,200円/全9回 ※開催日に徴収

服装: 動きやすい服装 持ち物: ヨガマット、タオル、ドリンク等



申込: (1)参加者氏名(2)フリガナ(3)住所(4)年齢(5)携帯電話番号(6)メールアドレス

(7)「**ゆたか緑地やさしいヨガ教室**」を入力しメール、または直接ゆたか緑地へご持参下さい。

※お電話での申し込みは受付できません。 ※継続して参加の場合も再度、申し込みが必要になります。

締め切り: 4/2(木) 必着 ※定員に満たない場合は**随時募集**

※直接申込は21時まで **締切日後のキャンセルはできません**

問合せ: 浜松市ゆたか緑地 〒431-3101浜松市東区豊町6480-1 TEL053-435-4158、FAX053-463-8002

Eメール: yutaka-ryokuti@cy.tnc.ne.jp

URL: <http://yutaka.birukan.jp/>

住所	〒			やさしいヨガ 2020.4.9
フリガナ お名前	年齢	性別	男 / 女	
携帯番号	( ) -	電話番号 FAX番号	( ) -	
メールアドレス				

《個人情報の取扱いおよび肖像権について》 ご記入頂いた個人情報は、講座の案内、運営のみに使用します。また、開講中に撮影した写真をホームページや募集広告等にて使用する場合がございますので、支障等ある方は予めご連絡をお願いします。

医師に診断を受けている方、持病がある方は受付時に必ずお申し付けください。