

# ゆたか緑地

2021年度 春期講座

## パワーヨガ教室

### 『木曜日開催』

開催日：4/8・15・22 5/6・13・20 6/3・10・17 【全9回】

#### 筋力トレーニング要素を強化したヨガクラス

パワーヨガは、ヨガをベースに筋力トレーニング的要素と瞑想的な要素を強化して改良したヨガスタイル。

初心者でも経験者でもヨガの効果をしっかり実感できるプログラムです。



主催：浜松市指定管理者 東海ビル管理株式会社

場所：ゆたか緑地集会所

講師：名淵 由美子

時間：20:00～21:00

対象：どなたでも（初心者・経験者）

定員：20名（先着順）

料金：7,200円/全9回分 ※初回時に徴収

持物：ヨガマット・タオル・ドリンク等

締切：初回日の一週間前 ※定員に満たない場合は随時募集

申込み：①参加者氏名（フリガナ）②年齢③住所④電話番号⑤メールアドレス⑥【ゆたか緑地木曜パワーヨガ教室】を入力し下記のメールにお送りいただくか、用紙をご記入の上、直接ゆたか緑地へご持参下さい。  
※お電話での受付、締切後のキャンセルはできません。継続の方も再度、申込み下さい。

お問い合わせ：〒431-3101浜松市東区豊町6480-1 TEL：053-435-4158 FAX：053-463-8002

✉：yutaka-ryokuti@cy.tnc.ne.jp HP：http://yutaka.birukan.jp/

パワーヨガ 木曜クラス 2021年 4/8～	フリガナ お名前		年齢 性別	歳	男 / 女
住所	〒				
電話		メール			

ご記入いただいた個人情報は講座の案内、運営のみに使用いたします。また、開講中に撮影した写真をHP等に使用する場合もございますので、支障のある方は予めお伝えください。

医師の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いただき、緊急連絡先のご提出をお願い致します。