

# ゆたか緑地

2022年度 冬期講座

# やさしいヨガ教室

## 『木曜日開催』

開催日：1/12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16 【全9回】

### 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！



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：名淵由美子先生  
時間：9：30～10：30  
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・飲み物 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【ゆたか緑地やさしいヨガ教室】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/

やさヨガ 冬期クラス 2023年 1/12～	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。