ゆたか緑地

２０２６年度　秋期講座

リラックスヨガ教室

『木曜日開催』

開催日：１０／８・１５・２２　１１／５・１２・１９　１２／３・１０・１７　【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：名渕由美子
時間：１０：１５～１１：１５
対象：どなたでも（初心者・経験者）
定員：２０名（先着順）
料金：９，０００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【ゆたか緑地リラックスヨガ教室】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浜松市中央区豊町6480-1　TEL：053-435-4158　FAX：053-463-8002
✉：yutaka-ryokuti@cy.tnc.ne.jp　HP：http://yutaka.birukan.jp/

リラヨガ 秋期クラス ２０２６年 １０／８～	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等に使用する場合がございますので、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。