

昼ヨガ

身体が硬い方や、筋力に自信がない方でも大丈夫です！

精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体作りをしていきます



講師 MIKA

- ・ヨガインストラクター
- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者



長年にわたりスポーツクラブでレッスンを
担当
経験豊かなインストラクターです

日時：10／7～12／16

時間：11：00～12：00

受講料：4,620円（全7回）

持ち物：運動のできる服装

タオル 飲み物

ヨガマット（お持ちの方）

詳細は裏面をご覧ください

教室詳細

開催日程

火曜日			全7回		時間	11:00~12:00	
10月	7日	21日	28日		定員	30名	
11月	11日	18日			受講料	4,620円	
12月	9日	16日					
持ち物		運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）					

募集期間	8/16(土)~9/15(月)	抽選発表日	9/18(木)
------	-----------------	-------	---------

↓↓申し込み方法↓↓

◎申込期間内に電話又は、窓口にて直接お申込みください。

TEL 0563 - 59 - 1100

◎受付に伴い下記のことをお聞きしますので、お答えください。

①お名前（フルネーム）	②年齢・学年	③性別	④住所・電話番号
-------------	--------	-----	----------

その他

- ・申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。
- ・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。
- （教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。）
- ・お客様都合によるお支払い後の返金は、お受けいたしておりません。
- ・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。
- ・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないことがあります。
- ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。
- （事務局までお問い合わせください。）
- ・会場（部屋）、講師、日程などは都合により変更する場合がございます。

主催 西尾勤労会館（指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社）
〒444-0305
西尾市平坂町山崎9-1
Tel (0563)59-1100
URL <https://www.nishio-kinrou.com/index.html>



NISHIOKINROU1100