

かんたんヨガ

楽しいひととき 心と体をリフレッシュ



| | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お願い | 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。 ①検温して平熱を超える発熱がある場合や体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。 ②マスク着用でお越しください。 ③講習中もマスク着用、距離の確保にご協力ください。 | |
| 内容 | 簡単なポーズを中心とした初心者でも気軽に参加できるヨガ教室です。深い呼吸と体調や柔軟性に応じた無理のない動きをとおして、心身の健康を促進します。居心地の良いコミュニティにあなたも参加してみませんか！ | |
| 日時 | 4月・・・5日、12日、19日、26日 5月・・・10日、17日、24日、31日（※3日休み） 6月・・・7日、14日、21日、28日 ※荒天等により中止、変更がある場合は、ホームページでお知らせします。 | 午前会 全12回 毎週月曜日 10:30-11:30 午後会第1部 全12回 毎週月曜日 13:30-14:30 午後会第2部 全12回 毎週月曜日 19:00-20:00 |
| 講師 | 藤井 千絵（全米ヨガアライアンス RYT200修了） | 運動強度 |
| 場所 | 第1研修室 | ★ ★ ★ ☆ ☆ |
| 定員 | 各会とも20名 | 難易度 |
| 参加料 | 各会とも8,400円（全12回分） | ★ ★ ☆ ☆ ☆ |
| 対象 | 午前会第1部及び午後会第1部 → 高校生を除く18歳以上の男女 午後会第2部 → 中学生以上の男女 | |
| 携行品 | 運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ※ ヨガマットの貸し出しは中止 しています。 | |
| 申込み | 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を回避する方法に変更しています。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。 1) 申込み方法 ・ 3月1日（月）8:30 から 先着順 に電話または窓口にて受け付けます。 ※初日の受付は電話のみ! ・申込みの際、 参加者の氏名・住所・電話番号 をお知らせください。 ・1人につき1人分の申込みが可能です。 2) 支払い方法 ・ 3月22日（月） までに、 銀行振込 にてお支払いください。 ・振込人欄には、教室名（カンタン）の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：カンタン コウリュウタロウ 山口銀行 光支店 普通口座 6385176 公益財団法人 山口県ひとつづくり財団 山口県スポーツ交流村 ※ご注意 ①振込手数料は参加者のご負担となります。 ②参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。 | |
| 問合せ | 山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL：0833-71-1144 e-mail：kouryu@kouryumura.net | |
| その他 | 参加者以外の入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。 定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。体験料 700円 | |

※スポーツ交流村が取得した個人情報本事業に関わる以外に使用することはありません。なお、行事中に撮影した写真等は、スポーツ交流村ホームページに掲載することがありますが、望まれない方は職員にお申し出ください。