

ナチュラルヨガ

自然体を呼び起こしましょう!



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	ゆっくりと時間をかけて基本のアーサナ（ポーズ）を練習することにより「自然体な自分になれるyoga」です。	
日時	4月・・・8日、15日、22日（※29日休み） 5月・・・6日、20日、27日（※13日休み） 6月・・・3日、10日、17日、24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。	毎週木曜日 18:45-19:45 全10回
講師	入山 美樹子 (IYC SLOW-FLOW-YOGA認定インストラクター) (バレトン認定インストラクター)	初心者の方大歓迎です！
場所	第1研修室	運動強度
対象	中学生以上の男女	★ ★ ★ ☆ ☆
定員	20名	難易度
参加料	7,000円（全10回分）	★ ★ ☆ ☆ ☆
携行品	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット、※ 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4日（木）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25日（木） 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（ナチュラル）の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：ナチュラル 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 URL：http://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	