

# リラクゼーションヨガ

## 光の海を眺めながら



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	このヨガは、1つのポーズをゆったり味わいながら心と体をつなげていく内容です。ゆっくり時間をかけて体をほどいていくのでリラックス効果が高いです。絶景とともにヨガをご堪能ください。	
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 11:00-12:00 全10回
講師	入山 美樹子 (IYC SLOW-FLOW-YOGA認定インストラクター)	運動強度
場所	第1研修室	★★★★☆☆
定員/対象	20名 (高校生を除く18歳以上の男女)	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 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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!</li> <li>・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。</li> <li>・1人につき1人分の申込みが可能です。</li> </ul> 2) 支払い方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・3月25日(木)までに、銀行振込にてお支払いください。</li> <li>・振込人欄には、教室名(リラク)の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：リラク コウリュウタロウ</li> </ul> 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>①振込手数料は参加者のご負担となります。</li> <li>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。</li> </ul>	
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は本事業に関すること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。