

令和3年度冬季「やさしいヨガ教室」のご案内

- 内 容： 心と体をリフレッシュして、ストレッチなどで健康な身体を目指します。
- 対 象： 16歳以上の方
- 場 所： 市民総合体育館 第4体育室（柔道場）
- 実施日： 2月1日、8日、15日、22日 3月1日、8日、15日、22日、29日
- 時 間： ①14:00～15:00 ②15:15～16:15
- 定 員： ①②各教室40名(社会情勢により定員数を減数する場合があります。)
- 費 用： 全9回 前払い制 4,500円
- 受講要領： 第4体育室前「やさしいヨガ教室」受付にて「受講パス」を提示の上、入室下さい。
- 持ち物： マスク、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物、運動できる服装など
- 講 師： 西山 奈穂子 さん（エンジェルプロジェクト主宰）



申込方法： 小平市体育協会 HP & 電話より(申込多数の場合は抽選)

※申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

申込期間：令和3年12月20日(月)午前10時～12月28日(火)までに必着。

※令和3年12月29日(水)以降は、受付できませんのでご了承ください。

先着順ではありませんので期間内に余裕を持ってお申込

みください。申込多数の場合は抽選になります。

抽選結果： 1月13日(木)までに通知します。

<注意事項>

- * 本人の理由で欠席/中止した場合の受講費用は、返金いたしません。
- * 靴やバッグなどのお荷物に関してはご自身で管理いただけるようお願い申し上げます。
- 申込み多数の場合は抽選。申込み結果は全員にお知らせします。

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1 小平市体育協会 TEL : 042-349-1350

✉ kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp

※申込みの際、ご記入された個人情報は、今回の事業に関する利用でそれ以外の目的には利用いたしません。