

# 令和5年度秋季「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： 9月5日、12日、19日、26日 10月10日、17日、24日、31日  
11月7日、14日、21日、28日 12月5日、12日、19日、26日  
(毎週火曜日実施。ただし、10/3は除く。)
- 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16回 前払い制8,000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： 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)



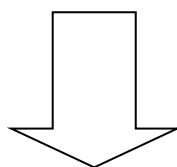
## 申込方法： 下記、申込みフォーム & 往復はがきより

※体育館窓口とお電話での申込は、お受けいたしかねますのでご了承ください。

※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5年7月20日(木)午前10時～7月24日(月)必着**

※令和5年 **7月25日(火)**以降は、受付できませんのでご了承ください。



**抽選結果： 8月10日(木)までに通知します。**

### <注意事項>

\*本人の都合で欠席/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はご自身で管理をお願いします。

・**申込みは、一人 1教室です。※同じ教室に重複して申込、また別の時間帯への申し込みはできません。**

・申込み結果は、全員にお知らせします。

・申込フォームより申込みされた方は、当選の結果をメールにてお送りしますので、メールアドレスの登録をお願いします。

受信されたメールが読めるようにしておいてください。受信制限を設定している場合には、[kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp](mailto:kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp)からのメールを受信できるように設定しておいてください。

〒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

※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。

〈往復はがきの場合〉

往信用裏面に、

- ①教室名、②希望時間、③経験の有無、④住所、  
⑤氏名、⑥ふりがな、⑦電話番号、⑧年齢、  
⑨性別、⑩緊急連絡先、⑪緊急連絡先の続柄  
を記入。

往信用表面に、

下記お問合せ先を記入。

返信用表面に

住所、氏名を記入。

〈お問合せ先〉

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1 (市民総合体育館内)

小平市体育協会 TEL : 042-349-1350