

ヨガ教室

受講者募集!!



忙しい毎日・・・
ちょっとだけそんな日常を離れ、
ヨガでリラックスしませんか？



性別・年齢・経験不問です
受講者に合わせてレベル調整をします。
初めてでも安心して受講いただけます。

詳しい日程は裏面へ！



きりとり✂

美並地域公民館 ヨガ教室 受講申込書

※各クラス先着10名

3月20日(金)締め切り

氏名 ふりがな	住所 美並町	連絡先 昼間に連絡の つく電話番号	番地
クラス 参加クラスに○	1、木曜日午前 2、第3火曜日夜		☆公式 LINE からの申込が便利です☆ ①右のQRコードを携帯電話で読み込む ②「美並地域公民館」を友だち追加 ③必要事項を入力して送信 ④返事が来たら申込完了！



☆お申し込みについて☆

催クラス名	1. 木曜日午前クラス	2. 第3火曜日夜クラス
基本曜日	第1・第3木曜日	第3火曜日
開催日	4月…16日、23日 <small>*第4に変更</small> 5月…21日 6月…4日、18日 7月…2日、16日 8月…6日 9月…3日、17日 10月…1日、15日 11月…5日、12日 <small>*第2に変更</small> 12月…3日、17日 1月… 21日 2月…4日、18日 3月…4日、18日	4月21日 5月19日 6月16日 7月14日 <small>*第3(7/21は休館)</small> 8月18日 9月15日* 10月20日 11月17日 12月15日 1月19日 2月16日 3月16日
開催時間	10:00～11:10	19:30～20:40
開催場所	日本まん真ん中センター 2階 視聴覚室	
定員	各クラス10名	
参加費	1回 500円（都度払い）	
持ち物	・ヨガマット または バスタオル ・フェイスタオル(首に掛けることができる長さのもの) ・水分補給用の飲み物	

※木曜午前クラスの・5月・8月・1月は月1回の開催となります。

※*がついているのは、祝日・休館日等と重なるため、通常開催日から変更となる日です。

- ◆この講座は、第1、3木曜日午前クラス、第3火曜日夜クラスの開催です。
- ◆1年分まとめて募集しますが、ご都合による途中退会や休会も可能です。
- ◆オモテ面のLINEもしくは、お電話（☎ 79-3700）で、お気軽にお問い合わせください。

- ◆受付は先着順で、各クラス10名に達した時点で締め切らせていただきます。
- ◆講師は全クラス樋口智子先生です。

