

木曜 YOGA

木曜 YOGA

ベーシックからFLOWスタイルまで。

初めての方も、ヨガが好きな方も、心と体を気持ち良く動かしましょう。



【開催日】 □=開催日

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



講師：照井 朋恵 先生

- ・ SLOW-FLOW YOGAインストラクター
- ・ IYC キレイになるヨガインストラクター
- ・ アシュタンガヨガプライマリーシリーズ
短期集中コース修了
- ・ リストラティブヨガインストラクター
- ・ 健康運動指導士

時 間：毎週木曜日 10時～11時

場 所：奥州市総合体育館 サブアリーナ又は、ミーティングルーム

参加料：当日券→300円 6回券→1,500円

持ち物：飲み物、ヨガマットまたは大判バスタオル、ジャージ、またはヨガウェア

定 員：30名

問い合わせ・申し込み：奥州市総合体育館 TEL 0197-22-7000

注 意

- ◎講師・体育館の利用状況、または新型コロナウイルス感染症の拡大予防の情勢により、休講になる場合があります。
- ◎新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、マスクの着用をお願い致します。
- ◎受付時に体温測定を行います。37.5℃以上の方のご参加はご遠慮いただきます。
- ◎ご自身または同居されている方で、咳・発熱などの倦怠感、嗅覚・味覚障害などの症状がある場合は受講をお控えください。

【木曜ヨガ申込用紙】

フリガナ	
氏名	
連絡先 (自宅 / 携帯)	
住所	

