

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

1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 31	25	26	27	28	29	30

2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						

3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			



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 ① 9時30分～10時30分 / ② 11時～12時

場 所：奥州市総合体育館 サブアリーナ

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：各時間帯につき20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、来館時はマスクの着用をお願いします。但し、講座受講中はマスクを外していただいても構いません。
- ◎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】

申込日：令和 年 月 日

フリガナ	
氏名	
連絡先(自宅/携帯)	
住所	
① 9時30分～10時30分	② 11時～12時

※ご希望の時間帯に○をつけてください。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、時間を分けて開催いたします。両時間帯への申込はご遠慮願います。