

リフレッシュ&リラックス

NIGHT YOGA

ナイト・ヨーガ



講師

阿部 友美さん

インド中央政府公認 VYASA(ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究所)



お読みください



◎事前に申し込みが必要となります。体育館にTELもしくはFAXでお申し込みください。

◎体育館・講師都合より、休講、または日程が変更になる場合があります。

その場合、体育館のホームページや教室の中で事前に告知いたします。



<開催要項>

日時/2025年4月~6月の毎週木曜日(全12回予定)
19:00~20:00

場所/奥州市総合体育館(ミーティングルーム)

定員/一般25名

参加料/1回券500円/6回券2,500円

持ち物/動きやすい服装・内履き、飲み物、
ヨガマット(大判バスタオルでも可)

申込先/奥州市総合体育館

〒023-0132 奥州市水沢羽田町うぐいす平72番地
TEL.0197-22-7000 FAX.0197-22-7001

E-mail. zarena@oshu-bunka.or.jp

【開催日程】 ※ □=開催日

4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			

5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

6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					

きりとり線

ナイト・ヨーガ受講申込書

令和 年 月 日

ふりがな	
氏名	
連絡先	(自宅 / 携帯)
住所	
緊急連絡用メールアドレス	※ 臨時休講等の情報をより早くお伝えするために、緊急連絡用メールアドレスのご記入をお願いします。 ※ zarena@oshu-bunka.or.jp からご連絡しますので、メールを受信できるよう設定をお願いします。