

リフレッシュ&リラックス

NIGHT YOGA

講師

浅岡 美由紀さん

・AFAAヨガインストラクター



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10月~12月の毎週水曜日(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/25人(定員になり次第、受付終了)

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

10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	

11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	25	26	27	28	29

12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			

きりとり線

ナイト・ヨガ受講申込書

令和7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からご連絡いたしますので、メールを受信できるよう設定をお願いします。