

リフレッシュ&リラックス



NIGHT YOGA



講師

阿部 友美さん

インド中央政府公認 VYASA (ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団)

一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定・ヨーガ療法士



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・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、または日程が変更になる場合があります。その場合は、体育館のホームページや教室の中で事前に告知します。



<開催要項>

日時/2020年7月~9月の毎週木曜日(全11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20名

参加料/1回券300円/6回券1,500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



【開催日程】 ※ □=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			

きりとり線

ナイト・ヨーガ受講申込書

ふりがな			
氏名			
連絡先	(自宅 / 携帯)		
住所			
アンケート	このスポーツ講座をどちらでお知りになりましたか? (☑してください)		
<input type="checkbox"/> 地区センター	<input type="checkbox"/> 新聞	<input type="checkbox"/> 友人から	<input type="checkbox"/> 定期的に参加している
<input type="checkbox"/> 市役所	<input type="checkbox"/> ホームページ	<input type="checkbox"/> その他 ()	