

# 令和3年度 第1期 豊見城市民体育館 月曜夜間ヨガ入門教室

☆初心者・未経験者大歓迎☆  
やさしいストレッチ系ヨガです。歪んだ姿勢を正しバランスを整えます。  
心身共に心地よくリラックスタイム！

【 全10回コース・月曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

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

## 【申し込みについて】

抽選受付期間：3/29(月)～4/15(木) ※受付時間：9:00～21:00(火曜休館)

抽 選 日：4月18日(日)

### 【お知らせ】

令和3年度第1期は密集・密接を避ける為、  
先着受付ではなく抽選を行います。

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

※抽選参加人数が定員に満たない場合は、抽選予定日9時  
より窓口にて空き枠への先着受け付けを開始致します。

【時 間】 19:30 ～ 21:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 11名

【対 象】 成人

【講 師】 みやぐに 宮國 ともよ 智代 (ヨガインストラクター)

【受講料】 5,000円 (保険料込み)

## 【留意事項】

- (1) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 — 運動着・ヨガマット等
- (6) 新型コロナウイルス感染防止策へのご協力をお願い致します。  
※感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がございます。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550