

はじめてのヨーガ

《開催期》	《日程》水曜日 全10回 9:45~11:05		《一般受付開始日時》
第1期	4月	10日 17日 24日	令和6年3月9日(土) 午前9時30分
	5月	1日 8日 15日 22日 29日	
	6月	5日 26日	
第2期	7月	3日 17日 24日 31日	令和6年6月8日(土) 午前9時30分
	8月	7日 21日 28日	
	9月	4日 11日 18日	
第3期	10月	2日 9日 16日 23日	令和6年9月7日(土) 午前9時30分
	11月	6日 13日 20日 27日	
	12月	4日 11日	

《講師》 山田 妙子 (日本ヨーガ瞑想協会登録講師)

《対象》 一般

《会場》 愛知県武道館 第2競技場(なぎなた場)

《定員》 20名

《参加料》 7,500円(税込)

《持ち物等》 長めのタオル・飲み物・運動のできる服装

《受付方法》 電話・FAX・窓口にて先着順に受け付けします。

定員に達し次第、受け付けを終了します(定員に達しない場合は随時受け付けします)。

予約後1週間を目途に当館窓口へお越しいただき、参加料をお支払いください。

《その他》 日程及び時間の変更または中止になる場合があります。

継続して参加される方を優先して受け付けます。

参加料は開催初日以降、原則としてお返しできません。

教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

申込時にご記入いただく個人情報は、当館の事業以外には使用しません。

呼吸を大切にしながら、無理のないポーズをとっていきます。身体も心もリラックスすることで、肩こり・腰痛などを解消していきます。



【主催】公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団 【主管】愛知県武道館 【後援】愛知県教育委員会

【申込・問合せ先】愛知県武道館〔休館日：月曜日(休日の場合は翌平日)〕

TEL (052) 654-8541 / FAX (052) 654-8540

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4

公式HPはコチラから →

