

第 3 期

おやすみヨガ



パソコンや車の普及により、多くの方が慢性的な肩こりや腰痛に悩んでいます。ヨガで肩こりや腰痛のない元気な日常を取り戻しましょう！

《日程等》 水曜日 全 10 回

| 月 | 日 程 | 時 間 | 定 員 | 参加料 |
|------|------------|---------------|------|--------------------|
| 10 月 | 3・10・17・24 | 19:45 ~ 20:45 | 15 名 | 7,000 円 (消費税込み) |
| 11 月 | 7・14・21・28 | | | |
| 12 月 | 5・12 | | | |

《講 師》 さいだ まさのり 済田 正則 (ヨガスタジオ パラミタ主宰)

《対 象》 一 般

《会 場》 愛知県武道館 第 1 会議室

《受付方法》 ① 9月15日(土) 午前10時より

電話・FAX・直接窓口にて先着順で受け、定員になり次第締め切らせていただきます。

② 定員に満たない場合は随時受付をします。

③ 電話予約後、1週間以内に来館し参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えてお申込みください。

《持 ち 物》 運動のできる服装、タオル、飲み物

《そ の 他》 ・継続して参加される方を優先して受け付けます

ので、新規募集人数は変動します。

・申込み時に、教室参加票をお渡しします。

開催期間中、お持ちください。

・参加料は、開催初日以降、原則としてお返してきませんのでご了承ください。

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

・参加申込みにご記入いただく個人情報は、当館事業以外には使用しません。



◆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 中日新聞社

申込・問合せ先 **愛知県武道館** TEL(052)654-8541 【休館日:月曜日(休日の場合は翌平日)】

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4 <http://aichi-budo.sakura.ne.jp>