

# 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	5年4月	5日	12日	19日	26日	令和5年3月11日(土) 午前9時30分
	5月	10日	17日	24日	31日	
	6月	7日	14日			
第2期	6月	21日	28日			令和5年6月10日(土) 午前9時30分
	7月	5日	19日	26日		
	8月	9日	23日	30日		
	9月	6日	13日			
第3期	9月	27日				令和5年9月9日(土) 午前9時30分
	10月	4日	11日	18日	25日	
	11月	8日	15日	29日		
	12月	6日	13日			
第4期	12月	20日				令和5年12月10日(日) 午前9時30分
	6年1月	10日	17日	24日		
	2月	14日	21日	28日		
	3月	6日	13日	27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(消費税込み)

《 持 ち 物 等 》 長めのタオル・飲み物・運動できる服装

《 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、受け付け終了です。(※定員に満たない場合は随時受付)
- ・予約後1週間以内に当館窓口へお越し頂き、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。
- ・マスクを着用し、検温を済ませて来館してください。
- ・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てとし、その後は傷害保険を適用します。
- ・参加申込み時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。



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。



【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→

