

はじめてのヨガ

第1期

《開催期》	《日程》水曜日 9:45~11:05				《一般受付開始日時》	
第1期	4月	9日	16日	23日	30日	2月15日(土)
(5回)	5月	14日				午前9時30分

《講師》 山田 妙子 (日本ヨガ瞑想協会登録講師)

《対象》 一般

《会場》 愛知県武道館 第1競技場

《定員》 20名

《参加料》 第1期 3,750円(税込)5回

《持ち物等》 タオル・運動のできる服装・飲み物

《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)。

参加料は3月1日以降、窓口にてお支払いください。

《休館期間》 令和7年5月20日から令和8年1月13日まで長寿命化工事により

全館休館となります。

《次期開催》 令和8年1月中旬以降から第2期を実施予定です。

詳細は後日ホームページにてご案内いたします。

《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。

募集人数不足の場合には、催行中止となることがあります。

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 →

