

はじめてのヨガ

第2期

《開催期》	《日程》水曜日 9:45~11:05				《一般受付開始日時》
第2期 (8回)	1月	21日	28日		10月15日(水) 午前9時30分
	2月	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日 25日	

《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2競技場

《定員》 20名

《参加料》 6,000円(税込)8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 令和8年1月14日以降、初回までに窓口にてお支払いください。

《休館期間》 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。

《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 TEL (052) 654-8541

〒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 →



	12月26日まで	令和8年1月14日~
営業時間	9時~17時	9時~21時
休業日	土・日・祝日	月曜日(休日の場合は翌平日)