



Yusuke Asano

浅野 佑介 ヨガ教室

呼吸を味わいながら、
気持ち良く身体を
動かしましょう！
体幹を鍛えたい、
リラックス・リフレッシュしたい、
肩・腰が疲れたと感じる方にも
オススメです！



木曜・昼の部 10:30 ~ 11:45 (全7回)

9月/ 1日・15日・29日
10月/ 6日・20日
11月/ 10日・17日

金曜・夜の部 19:30 ~ 20:45 (全7回)

9月/ 9日・23日・30日
10月/ 21日・28日
11月/ 11日・25日

- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募 集 人 数 各30名(先着順)
- 講 師 浅野 佑介 先生(ヨガインストラクター
/NHK水戸放送局「いばっチャオ！」ヨガコーナー担当)
- 参 加 費 1回1,000円(全7回分前納の場合5,000円)
※保険代含む、毎回徴収。前納の場合は初回に一括徴収。
- 持 ち 物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
- 申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申 込 期 間 8月8日(月) 8:30 ~ ※定員になり次第締切、参加者には通知ハガキを郵送します。



申込・問 本庁生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

.....きりとり.....

浅野佑介 ヨガ教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年齢	住 所	電話番号	参加コース
	歳	〒	☎	昼・夜
	歳	〒	☎	昼・夜

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。