

**【ひたまる25】浅野佑介ヨガ教室参加者募集**

今回の浅野佑介ヨガ教室は、ヨガで免疫力をアップして春の訪れを待ちましようというテーマで行います。できない動きは無理に行わず、マイペースで行っていただける初心者向けのヨガ教室です。参加料も1回ごとの支払いで、当日申込も可能ですので、お気軽にお申し込みください。

- 期 日 令和4年2月18日・25日、3月4日・11日(すべて金曜日)
- 時 間 昼の部10:30~11:30、夜の部19:30~20:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 どなたでも
- 講 師 浅野佑介氏
- 参 加 料 1,500円/回(保険料込み)
- 定 員 25名
- そ の 他



(QRコード)

- ・ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響等により中止になる場合は、教室ホームページ(QRコードから)でお知らせします。
- 申込方法 QRコードからWEBフォームへアクセス。または下記申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお送りください。

.....キ リ ト リ(FAXの場合はキリトリ不要).....

**【ひたまる25】浅野佑介ヨガ教室 参加申込書**

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	申込区分(○で囲む。複数可)
			昼：2/18、2/25、3/4、3/11 夜：2/18、2/25、3/4、3/11
			昼：2/18、2/25、3/4、3/11 夜：2/18、2/25、3/4、3/11

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局(火曜日、金曜日13:00~17:00) ☎55-9666 FAX 55-9667

**【ひたまる25】～季節に沿った過ごし方～陰陽ヨガと薬膳教室(春編)参加者募集**

季節ごとにご自身の身体や暮らしを整えるヨガと薬膳の教室です。春編のテーマはデトックス(解毒)。乱れやすい自律神経を整えるヨガと老廃物の排出を助けてくれる薬膳料理を紹介します。皆様のご参加をお待ちしております。

- 期 日 令和4年3月15日(ヨガ)・22日(薬膳)※どちらも火曜日
- 時 間 10:00~11:30
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室、調理実習室
- 対 象 女性の方ならどなたでも
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
- 参 加 料 1,300円(保険料、食材費込み。初回に徴収)
- 定 員 10名
- そ の 他



(QRコード)

- 申込方法 QRコードからWEBフォームへアクセス。または下記申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお送りください。

.....キ リ ト リ(FAXの場合はキリトリ不要).....

**【ひたまる25】～季節に沿った過ごし方～陰陽ヨガと薬膳教室(春編) 参加申込書**

氏名(フリガナ)	住所	電話番号

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局(火曜日、金曜日13:00~17:00) ☎55-9666 FAX 55-9667