

2019年度 白鳥王子スポーツクラブ ヨガスクール 実施要項

1. 趣 旨 ヨガを通し、体のゆがみを整え・ストレスの解消・集中力アップなど
ヨガの楽しさを知り、健康増進を目的とする
2. 主 催 公益財団法人苫小牧市体育協会
3. 後 援 苫小牧市
4. 講 師 ヨガインストラクター 石川 博昭 さん
ヨガインストラクター 佐々木 望 さん
5. 期 日 2019年6月3日(月)～9月13日(金) 各12回
6. 内 容

① リフレッシュヨガコース・・・日頃のストレスを取り除き心身のリフレッシュを図ります			
月曜日	6/3・10・17・24 7/1・8・22・29・8/5・26 9/2・9	19:15～20:45	石川 博昭
② ママヨガコース(7カ月～4歳)・・・お子さん連れで参加でき、安心して体を動かせます			
火曜日	6/4・11・18・25 7/2・9・16・23・8/6・13・27 9/3	10:00～11:30	佐々木 望
③ やさしいヨガコース・・・どなたでも参加できるヨガ、穏やかで健やかな身体づくりを目指します			
金曜日	6/7・14・21・28 7/5・12・19・26・8/16・30 9/6・13	10:00～11:30	佐々木 望

7. 会 場 白鳥王子アイスアリーナ 会議室
8. 対 象 成人(16歳以上)
※ママヨガのお子さんは7カ月～4歳まで
9. 定 員 各20名
※各教室最低催行人数12名とします
※定員を超えた場合抽選となります
10. 受講料 各教室全12回 7,500円
※事前納入・スポーツ保険込
11. 申込受付 5月10日(金)～5月27日(月)まで
12. 申込方法 メール・電話・受付窓口でお申込みを受付します。

13. 問い合わせ 公益財団法人苫小牧市体育協会(白鳥王子アイスアリーナ内)
〒053-0021 苫小牧市若草町2-4-1
TEL: 37-7100
E-mail: kyo-situ@tomakomai-taikyo.or.jp
URL: <http://www.tomakomai-taikyo.or.jp>
14. その他
 - ・ヨガマットはご持参いただくか、無い方には貸出いたします
 - ・動きやすい服装(ジーパン以外)、タオルご持参ください

申込方法詳細について

- ・メールお申し込みの場合下記の必要事項をご記入の上、お申し込みください。
- ・件名には、「リフレッシュヨガコース申込」・「ママヨガコース申込」・「やさしいヨガコース申込」のいずれかを記載してください。
- ・申込受付完了通知は、お申込みいただいたメールアドレスに3日以内で返信いたします。通知が届かない方は、恐れ入りますが体育協会までお問合せください。
※携帯電話でメールの受信拒否されている場合、ドメイン指定するか一時的に解除してください。返信メールが届かない場合があります。
- ・1件のメールで1名のお申込みとさせていただきます。

《必要事項》

- 1.参加者氏名(フリガナ)
- 2.性別
- 3.年齢
- 4.郵便番号
- 5.住所
- 6.電話番号
- 7.貸ヨガマット 希望する・希望しない
- 8.ヨガ経験 ①あり ②なし

～ お申込先 : kyo-situ@tomakomai-taikyo.or.jp ～