



# キラリ☆TENDO スポーツ教室

受付開始日 4月1日

## やさしいヨーガ教室開催要項

- 1 日 時 平成29年4月13日から翌年3月15日までの木曜日（全24回）  
13時30分から14時45分まで（1時間15分）※主に第1・第3木曜日の月2回
- 2 会 場 天童市スポーツセンター総合体育館（第一武道場）※畳の施設で行います。
- 3 内 容 ゆっくりとした呼吸法のインドヨーガで無理のない簡単なポーズで体をほぐし、  
バランスの良い身体をつくってみましょう。
- 4 受講料 8,400円
- 5 保険料 ①1,850円 補償額（1）入院日額4,000円（2）通院日額1,500円  
②1,200円（65歳以上の方） 補償額（1）入院日額1,800円（2）通院日額1,000円  
※その他についてはお問い合わせください。

※万が一、怪我等をされた場合には、速やかに担当までご連絡ください。

- 6 対 象 一般（定員30名）
- 7 指 導 者 朝倉 千代子 氏（日本ヨーガ学会所属）
- 8 締 切 り 定員になりしだい、もしくは4月10日（月）の正午で締め切ります。
- 9 そ の 他 (1) 運動のできる服装、タオル、着替えをご準備ください。  
(2) 外履きは各自での管理にご協力ください。



### 10 教室特典

- (1) ファミリー割引（同教室、1人につき500円引き）
  - (2) 友割（2人以上の同教室申込みで1人につき500円引き）
  - (3) 2以上の受講申込みした場合、2以降の教室及びスポーツセンター杯スポーツ大会の保険料は必要ありません。（※スポーツ安全保険加入者のみ）
  - (4) スポーツセンター杯スポーツ大会の参加料が半額になります。
- ※詳しくは、平成29年度当センターイベントチラシをご覧ください。



11 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 青木まで



### 平成29年度天童市スポーツセンター やさしいヨーガ教室 申込書 NO.

名前（ふりがな）		住 所
		電話番号 ( )
生年月日 昭和・平成 年 月 日（年齢 歳）		友割 ・ ファミリー割（どちらかを囲む） ※友達もしくは家族の名前（ ）
同意書	私は、この教室を受講するにあたり、教室中の事故等の補償については、天童市スポーツセンターが加入しているスポーツ保険の補償額に同意します。なお、活動写真がホームページ・SNS等に掲載されることも了承します。	
	平成 年 月 日 氏名 ㊞ （※掲載を許可しない <input type="checkbox"/> ）	
お手数ですが、下記のアンケートにお答えください。（該当する箇所をお囲みください。）		
★あなたは、この教室を何で知りましたか？ 市報・新聞・知人・その他（ ）		
★この教室の受講する目的を教えてください。健康増進・親睦を深めるため・その他（ ）		

\_\_\_\_\_ 円 （内訳：受講料 \_\_\_\_\_ 円 保険料 \_\_\_\_\_ 円 （領収書No. \_\_\_\_\_））



\* やさしいヨーガ 開講日 \*

4月13.20日	5月11.18日	6月1.15.29日	7月6.20日	8月3.24日	9月7.21日
10月5.19日	11月2.16.30日	12月7.21日	1月4日	2月22日	3月1.15日

※日程が変更になる場合もあります。

