

キラリ☆TENDO スポーツ教室

受付開始日4月1日

リフレッシュヨーガ教室♡開催要項

- 1 日 時 2019年31年4月11日から翌年3月19日までの木曜日(全24回)
13時30分から15時00分まで(1時間30分)※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)
- 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 10,000円(保険料込)
補償額(1)入院日額1,500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。
- 5 対 象 一般(定員30名)
- 6 指 導 者 佐藤 みち子 氏(日本ヨーガ療法学会所属)
- 7 締 切 り 定員になりしだい、もしくは4月9日(火)で締め切ります。
- 8 その他 (1)運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え等をご準備ください。
(2)外履きは各自での管理にご協力ください。
- 9 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



天童市スポーツセンター

<リフレッシュヨーガ教室>

申込書 NO.

名前(ふりがな)	登録No.	住 所 〒
	男 ・ 女	電話番号 ()
生年月日	【備考】	
西暦 年 月 日(年齢 歳)		
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。	
	年 月 日 氏名 ⑩ (※掲載を許可しない □)	
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・継続・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 ()		

受講料 円

領収書No. ⑩



*リフレッシュヨーガ教室日程表 (2019~2020)

①	4月11日	⑦	7月4日	⑬	10月3日	⑲	1月9日
②	4月25日	⑧	7月18日	⑭	10月17日	⑳	1月23日
③	5月9日	⑨	8月1日	⑮	11月7日	㉑	2月6日
④	5月23日	⑩	8月22日	⑯	11月21日	㉒	2月20日
⑤	6月6日	⑪	9月5日	⑰	12月5日	㉓	3月5日
⑥	6月20日	⑫	9月19日	⑱	12月19日	㉔	3月19日

