

令和3年度天童市スポーツセンター事業

バランスアップヨガ教室開催要項



- 1 日時 令和3年4月15日から翌年3月17日までの主に第1・第3木曜日
(全24回) 13時30分から14時45まで (1時間15分間)
- 2 会場 天童市スポーツセンター総合体育館(第一武道場)
- 3 内容 初心者向けのヨガで柔軟性と全身のバランスアップを図る。
- 4 受講料 10,000円 (保険料を含む。)
補償額(1)入院日額1,500円(2)通院日額1,000円
※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(日本ヨガ療法学会所属)
- 7 締切り 定員になりしだい締め切ります。
- 8 その他 (1)新型コロナウイルス感染予防対策のため、休講になる場合があります。
(2)運動のできる服装、タオル、飲み物、着替えをご準備ください。
(3)外履きは各自での管理にご協力ください。
※詳しくは、令和3年度当スポーツセンターイベントチラシをご覧ください。
- 9 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話654-6100 担当 遠藤まで
※この申込書で知り得た個人情報は、当センター事業以外での使用はいたしません

【開講日】

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