

# ヨガ教室 開催要項

- 1 開催期間 令和5年4月13日から令和6年3月14日まで毎週木曜日 全36回  
13時30分から14時45分まで 月当たり2回から3回実施
- 2 対象及び定員 一般30名
- 3 内容 呼吸法を取り入れて全身をゆっくり動かすことで、筋肉や関節、神経（交感神経・副交感神経）などのバランスを整えます。
- 4 指導者 原田 みち子 先生（ヨガ療法士）
- 5 受講料 18,000円（保険料を含みます。）  
【保険補償額 入院日額1,500円 通院日額1,000円】
- 6 会場 天童市スポーツセンター総合体育館 第一武道場
- 7 申込 ①お申込みは、スポーツセンターホームページもしくは、総合体育館事務室受付でお願いします。  
②受講料は、指定口座への振込もしくは、1回目開講日にお願いします。  
③申込み期日は、令和5年4月10日（月）
- 8 その他 ①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きをご準備ください。  
②貴重品及び下足等は各自で管理ください。  
③定員になりしだい締め切ります。  
④教室時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。  
⑤『令和5年度スポーツ教室受講料の割引券』を提出の方は、受講料を割引きます。  
⑥詳しくは、令和5年度当センターイベントチラシをご覧ください。
- 9 教室開催日 4/13. 20. 27      5/11. 18. 25      6/8. 15. 29  
7/6. 13. 27      8/3. 17. 24      9/7. 14. 28  
10/5. 19. 26      11/9. 16. 30      12/7. 21. 28  
1/11. 18. 25      2/8. 15. 22. 29      3/7. 14
- 10 お問い合わせ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100）担当 遠藤