

# ヨガ教室

## リラックス&エナジーヨガ

初めての方や体の硬い方でも無理のないよう、ヨガの呼吸法や基本的なポーズを行います。

◆ 日 時 : 10月13日、20日、27日  
11月10日、17日、24日  
12月1日、8日、15日  
(火曜日/全9回)  
19時15分~20時30分

◆ 会 場 : 恵庭市総合体育館/研修室

◆ 対 象 : 恵庭市内在住、16歳以上

◆ 定 員 : 20名 (最少催行人数10名)

◆ 参加料 : 4,500円 (保険料込み)

◆ 持ち物 : 運動のできる服装、上靴、タオル  
飲み物、ヨガマット

◆ 講 師 : ヨガインストラクター  
渡部 智華 先生・ 武田 真弓 先生

### ◆受付期間・申し込み方法◆◆

8月26日(水)~9月9日(水)

※恵庭市体育協会ホームページ内、特設申込フォームのみとなります。

※応募多数の場合は自動抽選

※抽選結果および開催の有無につきましては 9月10日(木)13時にホームページにて発表

※最少催行人数に達しない場合、教室開催は中止となります。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によって延期や中止も予めご了承ください。

### ◆◆お支払い手続き期間◆◆

9月11日(金)~22日(火) (9時~19時)

※期間内にお支払い手続きがない場合、「キャンセル扱い」といたします。



### 【注意事項】

- ・キャンセルによる受講料の返金はいたしかねます。
- ・健康管理に十分注意し、当日体調が悪い方は、参加をご遠慮ください。
- ・参加者全員を対象に傷害保険適用範囲内で対応いたします。
- ・個人情報につきましては、当該教室以外に使用することはございません。
- ・開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影させていただく事をご了承ください。

### 【お問合せ】

NPO 法人恵庭市体育協会  
電話 : 21-9900

(平日9時~17時)

QRコードはこちら→

