

※コロナウイルス感染拡大防止の為、毎回検温結果を伺いますので、**ご自宅で検温をお願いします。**

咳や発熱、味覚異常等、感染が疑われる症状がある方は、参加自粛をお願い致します。

筋膜リリース&ヨガ

～筋肉や筋膜をリリースして身体のメンテナンスをしましょう～

◆水曜◆

6月 ▶ 1、8、15、29
10時 ~ 11時

※都合により変更となる場合がございます

肩コリ・腰痛のお悩みを抱える方に

おすすめです！！

□ 参加費 2,000円 (1回500円)

参加費は教室開始日(6/1)に支払いとなります。

□ 定員 30名

□ 講師 明戸 園美 (資格: ヨガ講師、整体師、アロマセラピスト、官足法指導員 等)

□ 場所 文化むら 展示ホール (2F)

□ 申込方法 3月22日(火)～ 午前10時からお電話または町民体育館窓口にて受付開始

□ 持ち物 ヨガマット・フェイスタオル

□ 問合せ 町民体育館 (0276-63-5250)



キリトリセン

筋膜リリース&ヨガ教室 参加申込書

ふりがな		性別	男・女	年齢	才
氏名					
住所					
電話番号	TEL ()				

※この申込書は、目的以外には使用いたしません。