

# リラクゼーションヨガ教室①

～自律神経を整えて心と体をリラックスしましょう～

## 開催要項

※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。

### 金曜

5月 ▶ 20日・27日

6月 ▶ 3日・10日

※都合により変更になる場合があります。

時間 AM10:00～11:00 (60分)

主催 (公財)大泉町スポーツ文化振興事業団

場所 町民体育館 選手控室(予定)

参加費 2,000円

**参加費は教室開始日(5/20)に支払いとなります。**

定員 15名

講師 青木 昭子 先生

ヨガインストラクター・(公社)アロマセラピーアドバイザー

申込 3月15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

教室中の靴下は5本指のものか裸足

長いフェイスタオル・飲み物・運動に適した服装

問合せ 町民体育館(0276-63-5250)

キリトリセン

リラクゼーションヨガ教室

参加申込書

ふりがな				
氏名		性別		年齢
住所				
電話番号				

※この申込書は、目的以外には使用いたしません。

