

熊本県教育会館・教育文化事業

白川小校区5・7町内自治会 後援

(地域の方々にも参加を呼び掛けています)

ココロと体が軽くなる ヨーガ 教室

開催日時 : 令和4年4月～翌年3月までの毎月2回、計24回 (各回90分間)

午前の部 (10時30分～12時)			午後の部 (6時30分～8時)		
1①	4月7日	木	1②	4月21日	木
2③	5月12日	木	2④	5月19日	木
3⑤	6月2日	木	3⑥	6月16日	木
4⑦	7月7日	木	4⑧	7月21日	木
5⑨	8月4日	木	5⑩	8月18日	木
6⑪	9月1日	木	6⑫	9月15日	木
7⑬	10月6日	木	7⑭	10月20日	木
8⑮	11月10日	木	8⑯	11月17日	木
9⑰	12月1日	木	9⑱	12月15日	木
10⑲	1月5日	木	10⑳	1月19日	木
11㉑	2月2日	木	11㉒	2月16日	木
12㉓	3月2日	木	12㉔	3月16日	木

開催予定

A 午前の部12回
のご参加

B 午後の部12回
のご参加

C 午前・午後24回
のご参加

*なお、午前・午後両方のご希望の時、人数が多い場合は、午前または午後のどちらかに制限させていただきます+

会場 : 教育会館 5階 (1階または2階の場合もあります)

受講人数 : 午前の部20人、午後の部20人

受講料 : 無料 (ただし、スポーツ保険料が必要です)

持ってくるもの : 動きやすい服装 ヨーガマット (バスタオルでも可です) 飲み物、タオル など

申込 : 別紙の『申込書』を 教育会館まで (FAXでも受け付けます)

締め切りは、**3月11日(金)午後3時まで** (先着順となります)

第1回目に保険料 (12回1,200円、24回1,800円) が必要です。

問合せ : 教育会館 (教育文化事業・担当: 緒方・福永まで)

〒862-0976 熊本市中央区九品寺1-11-4 TEL 096-372-3800

保護者の方が同伴されれば、小学生以上の参加もできます。

《講師は **木原美保** さん》 ~すてきな方ですよ~

- ヨーガ歴18年
- インストラクター歴15年
- 日本ヨーガ学会認定准教授
- 環ヨーガスクール講師
- 全米ヨガアライアンス認定トレーニング修了
- ダーマミトラヨーガ認定インストラクター

《**ヨーガの効能** とは》

- ★ やせやすい体が手に入る
- ★ 感覚がさえる
- ★ 精神の安定
- ★ 無理をしなくなる
- ★ 強くなる
- ★ 気づく
- ★ 記憶力がよくなる

『ココロと体が軽くなるヨーガ教室』参加申込書

申込日 令和4年 月 日

教育会館 理事長 杉田 正幸 様

私は、教育会館主催の『ココロと体が軽くなるヨーガ教室』への参加を申し込みます。

申し込むに当たって、下記について同意します。

1. 『申込書』と『スポーツ保険に加入するための保険料』（12回1,200円、24回1,800円）を提出します。
2. 休む場合は、事前に連絡します。

* スポーツ保険の保障内容は、下記のとおりです。

[保障内容]

- ・ 死亡 500 万円
- ・ 入院日額 5,000 円
- ・ 通院日額 3,000 円
- ・ 熱中症危険保障特約

希望コース	A. 午前の部 B. 午後の部 C. 午前・午後の両方（ *ただし人数が多くなった場合は、 ア 午前の部 希望 イ 午後の部 希望 ）
ふりがな 申込者 氏名	
性 別	男 ・ 女
生年月日	昭和 ・ 平成 年 月 日
年 齢	歳 （令和4年4月1日現在）
住 所	〒 ー
連絡方法	自宅 ー ー 携帯 ー ー

*この情報は、ヨーガ教室終了後に廃棄します。 FAXでの申込は 096-372-3815