

美容と健康 ヨガ教室

これからヨガを始めようと思っている方に向けたシンプルなヨガを学びます。

教室では身体の不調に合わせた『ツボ押し（ツボマッサージ）』や日本健美操協会で行っている『改善調整運動』もご紹介します。

日頃の運動不足解消や運動習慣づくりに参加してみませんか？

① 3月2日（木）

10:00~11:30

町民センタープレイルーム

※マットの上で安全に行います

② 3月9日（木）

10:00~11:30

町民センタープレイルーム

※マットの上で安全に行います

◎ 定員：先着10名

◎ 対象：一般成人

◎ 参加料：200円/人

◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物など
（マットはこちらでご用意します）

◎ 申込方法：下記申込書に参加料を添えて町民センターまで

◎ 問合せ：新冠町民センター（☎47-2106）まで



**3/1
（水）
締切**

体の不調にはヨガを！！

講師 中里 美紀

日本ポティポテンシャル協会
ポティポテンシャル・ヨーガAA級公認運動指導士
日本健美操協会 指導員

参加者の皆さまへ

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

1. 発熱等の風邪症状がある場合には、参加をご遠慮願います
2. 運動中以外はマスク着用のご協力をお願いいたします
3. 新型コロナウイルスの感染状況によっては、急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性がありますので、予めご了承ください。

主催：新冠町教育委員会

ヨガ教室 参加申込書

事務局記入（No. _____）

参加者氏名		電話番号	
性別/年齢	男・女 / 歳	住所	字
アンケート	※身体の不調の有無について、下記にご記入ください 無 or 有 ⇒（※不調箇所等 _____）		

