

朝ヨガ

“いくつになっても、元気と健康のために”

普段体を動かす機会の少ない皆さん！ストレス解消や健康維持のために大空と芝生のグリーンの上でヨガをしてみませんか？

【主催】 庄原市上野総合公園指定管理者 NPO 法人 ポラーノ

《開催日時》 **平成24年4月 9日～9月24日(前期)**

(予定) 毎週月曜日(祝日を除く) 《全22回予定》
9:00～11:00 ※30分コースもあります

《指導者》 AFAA 認定インストラクター・ヨガベーシックコーチ
小原 美恵子 先生

《参加費》 一人 1回 ¥800 (30分コース¥500)
8:30～ 受付

《スケジュール》 9:00～ 開講
9:30～ 休憩 (30分コース終了)
10:00～ 再開
11:00 終了

《その他》 敷物(マット等)は、各自ご用意下さい

《申込方法》 FAX、メール又は直接管理事務所へ参加申込書を提出してください。
※電話でも受付いたします。



庄原市上野総合公園指定管理者 **NPO法人ポラーノ**

〒727-0004 庄原市新庄町394番地 URL: <http://www.ueno-sougoukouen.jp>

上野総合公園

検索

TEL(0824)72-7201 FAX(0824)72-7229 E-mail/polano@ueno-sougoukouen.jp

キリトリ

朝ヨガ 参加申込書

フリガナ				
参加者名				
住所				
電話番号 (緊急連絡先)		広報用写真等 の掲載の諾否	諾 否	

上記のとおり参加を申込みます。

個人情報は参加受付のみに使用し、他の目的には一切使用することはありません。