

ヨガ教室Ⅱ

A：初級クラス

定員：20名

初めての方も気軽に参加できる教室です。
自分のペースで無理なく楽しみながら、
心と体を癒しましょう。

B：初・中級クラス

定員：20名

初級クラスよりも少しだけ難易度が上がりますが、初心者の方もご参加頂けます。
先生が優しく丁寧にご指導くださいます。

実施日 ①9月1日、②9月8日、③9月15日

④9月22日、⑤9月29日、いずれも水曜

時間 A（初級）9時30分～10時30分

B（初・中級）10時50分～11時50分



申込み〆切り 8月11日（水）

【対 象】 中・高齢者を含む地域住民の方

【場 所】 西播磨総合リハビリテーションセンター

2階 研修室（1階に変更となる場合があります）

【参加費】 1,500円 **（9月1日開始前にふれあいスポーツ交流館にてお支払いください）**

【申 込】 ① 申込用紙に必要事項を記入し、FAX・郵送・持込みいずれかの方法で
下記までお申し込みください。

② A・B連続して受講することも可能ですが、申込者多数の場合は、
抽選となります。

③ 抽選を行う場合は、初回の方・前回落選者・片方のみの申込者を
優先した上で抽選となります。予めご了承ください。

④ 8/20（金）までに落選者の方のみに連絡を致します。連絡がつく
お電話番号をご記入ください。

【その他】 **新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用・入室前の検温に
ご協力ください。会場へは10分前からご入室頂けます。**

