

# ヨガ教室Ⅲ

## 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 ①11月10日、②11月17日、③12月1日

④12月8日、⑤12月15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

**申込みメ切り 10月20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 11月10日は1階で実施します。  
2階 研修室（または1階交流ホール）

※ふれあいスポーツ交流館玄関から徒歩2分です。

【参加費】 1,500円 **（11月10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 10/29（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。
  - ⑤ ご都合が悪くなり申し込みをキャンセルされる場合は、必ず事前連絡を頂きますようお願いいたします。（落選者の方にお譲りするためです。）

【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。**

