

セラピーヨガ

ゆったりした呼吸で心身を楽しみましょう



キャプテンわん(C)ゆず華 (公財)横浜市体育協会

開催期間 4月9日～7月16日 毎週火曜(祝日除く全14回)
 開催時間 19:45～20:45
 会場 たきがしら会館 第2・3会議室
 対象 16歳以上
 定員 20名
 料金 8,400円(スポーツ傷害保険を含みます)

申込方法 直接来館のみ(代理申込可能。ただし必要事項全て記入)
 申込期間 2/13(水)～2/26(火)
 抽選 2/27(水) PM1:30～ たきがしら会館ティーコーナー
 支払期間 2/27(水)～3/12(火)
 ※抽選となった教室で当選された方は、支払期間内にお支払いが確認できない場合、自動キャンセルとさせていただきます。

内容(予定)
 筋肉に適度な負荷をかけるヨガのポーズで柔軟性を高めながら筋力を強化していくので、柔軟性に自信のない方でも安心して参加できます。
 呼吸法・瞑想法なども行いストレスに強く、ためにくい身体を作ります。

持ち物
 ・動きやすい服 ・タオル ・飲み物

開催日カレンダー

★印
 教室
 開催日

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 ★	10	11	12	13
14	15	16 ★	17	18	19	20
21	22	23 ★	24	25	26	27
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 ★	8	9	10	11
12	13	14 ★	15	16	17	18
19	20	21 ★	22	23	24	25
26	27	28 ★	29	30	31	

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 ★	5	6	7	8
9	10	11 ★	12	13	14	15
16	17	18 ★	19	20	21	22
23	24	25 ★	26	27	28	29
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ★	3	4	5	6
7	8	9 ★	10	11	12	13
14	15	16 ★	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- ・申込者数が定員に満たなかった場合、開催を取りやめることがあります。
 - ・参加費のお支払いは現金のみとなります。また、参加費納入後の返金は致しません。
 - ・健康状態に不安のある方は、事前に専門医の診断を受けてください。
 - ・参加者以外の入室はお断りします。見学をご希望の方はお声かけください。
 - ・悪天候の場合、教室を開催しないことがあります。
- 開催の有無はたきがしら会館ホームページ、またはお電話にてお問合せ下さい。

2019年度第2期 申込期間:6/19～7/2
 抽選日:7/3
 支払期間:7/3～7/16
 ※教室開催日は9月～12月です。

運営



公益財団法人 横浜市体育協会
 YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION

協賛



お願い