

やさしいパワーヨガ 後期

筋トレ効果と瞑想的な要素を含む、少し欲張いな YOGA !

開催日程 11/6、11/20、11/27、12/4、12/18、12/25、
1/15、1/22、1/29、2/5、2/19、2/26、3/5、3/19
月曜日 全 14 回 午後 1 時 35 分～2 時 45 分

参加費 : 3,000 円(全 14 回分)

募集人数 一般の方でヨガ経験が多少ある方 50 名

申込方法 : 地区センター窓口にて、申込み用紙に記入の上、申込み **先着順**

① **申込み方法が変わります**

② **ひらり健康体操に参加されている方、
ストレッチ体操、エアロビクス体操、やさしいヨガに参加申込みの方は
お申込みできません。**

申込期間 : 10 月 6 日(金)～窓口で受付開始します。

講師 : 亀井 尚子 先生

Tul's Fit Yoga、ベビ-ヨガのティーチャ-認定、
全米ヨガアライアンス RYT200
「ベビ-＆産後ママのソフトヨガ」英国政府認定

申込・問合せ : 〒224-0001
横浜市都筑区中川 2-8-1
中川西地区センター

電話 045-912-6973



個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 * 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 * なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。