



# 東山田スポーツ会館

## 2019年「椅子ヨガ」開催のお知らせ

誰でも簡単！椅子でヨガ。心身共に若返りましょう！

椅子を使用したヨガをしませんか？床に座れない方も気軽に出来るヨガです。心身共に若返りましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

1、開催日：2019年12月… 3日、10日、17日

2020年 2月… 4日、18日、25日

**3期目**

3月… 3日、10日、17日、24日 全10回

2、時間・場所：午前10時00分～11時30分

東山田スポーツ会館 ミーティング室

3、参加費：4,500円（保険料を含む）

4、内容：体が硬い、膝が痛い、ヨガをやったことがない等の方・椅子を使用したヨガ・床に座れない方も気軽に出来るヨガ・準備体操・呼吸法や瞑想

5、募集人数：14名 \*先着順、定員になり次第締め切り。

6、申込方法：申込書に記載し、会館窓口へ直接。

7、受付期間：2019年11月1日（金）10時から（時間厳守）

8、受付時間：毎日、10時から17時まで



●問合せ：東山田スポーツ会館 電話 593-4682

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。NPO 法人つづき区民交流協会 942-5516

## 椅子ヨガ申込書

講座名	椅子ヨガ
氏名	年齢
住所	
電話番号	
備考	受付印