



# 東山田スポーツ会館

## 2023年「椅子ヨガⅢ期」開催のお知らせ

誰でも簡単！椅子でヨガ。床に座れない方でも気軽にできるヨガです。  
心身共にリフレッシュしましょう！

- 開催日： 11月…7日・14日・21日  
12月…5日・12日・19日  
2月…6日・13日・20日・27日 全10回
- 時間： 午前10時00分～11時30分
- 場所： 東山田スポーツ会館 ミーティング室
- 参加費： 5,000円（保険料を含む）
- 定員： 12名（先着順）
- 申込方法： 申込書に記入し、当館窓口へ直接お持ちください。
- 受付開始日： **2023年10月2日(月)9:30から**
- 受付時間： 10時から17時迄（休館日を除く）
- 注意事項： 途中退会の返金はできません。
- 持ち物： 飲み物・タオル・足元に敷くマット



問合せ：東山田スポーツ会館 電話 593-4682

〈個人情報について〉  
いただいた個人情報は、当講座の申込み手続きおよび連絡の為以外には利用いたしません。

### 2023年椅子ヨガⅢ期申込書

講座名	椅子ヨガ	
氏名	年齢	
住所	〒	
電話番号		
緊急連絡先(続柄)		(続柄)

### 2023年椅子ヨガⅢ期領収書

様

5,000円を領収いたしました