

やさしいパワーヨガの会

ヨガの呼吸法やポーズなど基礎から進め、心と体をリラックス。基本的なポーズを中心に、パワーヨガで筋トシ効果も期待できます。子育てが落ち着いてきたので運動を始めたい! 久しぶりに運動を再開したい! 健康のために運動を始めたいけどついていけるか自信がない! そんな方にピッタリな講座です。未就学児のお子様連れの参加も可能です。(お子様ケアのスタッフの用意はありませんので、自己責任でお連れください。)もちろん経験者の方も歓迎です。

会場：織部の里公園 創陶園 2階 〒509-5142 土岐市泉町久尻 1246-1

講師：内海くき

日時：6月18日、25日、7月2日、9日(火) 10:00~11:00

参加費：2,000円【税込】(6月18日以降のキャンセルは参加費の返金は致しません)
初回の講座にてお支払いください。

講座を休まれた場合においても、その回の分の参加費の返金は応じられません

持ち物：ヨガマット(お持ちでない場合はレンタルをいたします。1回200円、5名様まで)
タオル等、飲料、動きやすい服装

定員：15名程度

お問合せ：土岐市文化プラザ(電話:0572-55-5711)

申込み方法：5月8日(水)13時より受付開始(先着順)

下記申込書に必要事項を明記の上、電話、FAX、E-mail、
郵送のいずれかの方法でお申し込みください。

申込先

電話：0572-55-5711

FAX：0572-55-5712

E-mail：toki-plaza@toki-bunka.or.jp

郵送：土岐市土岐津町土岐口 2121-1
土岐市文化プラザ



主催：(公財)土岐市文化振興事業団・土岐市教育委員会

【個人情報の取り扱い】以下の個人情報の取り扱いについて同意の上、お申し込みください。

本事業の申し込みに記載の個人情報は、本事業の運営に必要な範囲内で利用いたします。
利用目的を超えて利用することはありません。

【掲載承諾】広報用として、写真・動画撮影をさせていただきます。土岐市文化プラザホームページ SNS
などに掲載させていただきます。

やさしいパワーヨガの会 申込書

ふりがな		年齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
氏名								
住所	〒							
TEL								
未就学児のお子様連れの参加を希望			○する		○しない			

お電話でのお申し込みの場合、申込書は初回にお持ちください。