

# 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、パワーヨガで筋トレ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ないか自信がない! そんな方にピッタリな講座です。もちろん経験者の方も歓迎です。

会場：土岐市文化プラザ(3F 和室・志野) 〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口 2121-1

講師：内海くさ

日時：9月2日、9日、16日、30日 10月7日、14日、21日、28日(木)  
午前10時30分～11時30分

参加費：4,000円【税込】(9月2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、タオル等、飲料、動きやすい服装、不織布マスク着用

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：8月1日(日)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。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。

新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催します。裏面の内容をご了承の上お申し込みください。  
感染症の状況により延期または中止になる場合があります。



## 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								

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。

## 新型コロナウイルス感染症対策

- 室内は十分な換気を行います。
- 手指消毒のご協力をお願いします。
- お越しいただく際は、事前検温・不織布マスク着用の上、ご来館をお願いします。
- 参加中も不織布マスクの着用にご協力をお願いします。
- 参加者から感染者が出た場合に、保健所の調査に協力できるよう、利用者全員の連絡先、健康状態等を把握します。また、濃厚接触者は2週間を目安に自宅待機要請があった場合それに応じてください。
- 発熱や、体調のすぐれない方は入館をご遠慮願います。
- 利用当日から遡って2週間以内に発熱その他風邪症状があった方はご来館(参加)をご遠慮願います。
- 感染防止のため、定員を減らしています。ヨガマットを敷く位置をあらかじめ床にマークしておきます。他の方との間隔を空け、非対面をご利用頂きます。
- 施設内では、おやつ、軽食の摂取を含む食事をご遠慮願います。
- 利用後はすぐに退館してください。(ロビー等での懇談は禁止)
- 握手やハイタッチ、ハグなどのスキンシップは禁止します。
- 参加費はおつりの出ない様にご用意ください。
- 更衣室のご用意はありません。自宅で行ってきてください。
- 使用前、使用後のヨガマットは清潔に管理してください。