

ヨガクラブ YOGAclub

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。

心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得る効果があります。

■ 教室のご案内

- 【会場】 常盤地区センター 和室
- 【時間】 水曜日 18時45分～20時00分
- 【講師】 小野寺 顕輝依
- 【その他】 ヨガマット、飲料水は各自お持ちください。

■ 料金のご案内

- ・1回 600円
- ・スポーツ券 5,500円（10枚組）

■ 開催日程

開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
18:45	18日	9日	6日	4日	8日	5日	3日	7日	5日	16日		
↓	25日	16日	13日	11日	22日	12日	10日	14日	12日	23日		
20:00		23日	20日	18日	29日	19日	17日	21日	19日	30日		

参加申込の方は裏面の申込用紙にご記入のうえ、FAXまたはご持参下さい。・・・担当 佐々木

スポーツくじ

toto

BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

問合せ先 : NPO法人シチズンスポーツ奥州 (総合型地域スポーツクラブ)

奥州市水沢区東中通り 1-1-13 Tel/fax 0197-22-2564 メール mfcchouse@ybb.ne.jp

YOGAclub 参加申込書

申込日 年 月 日

氏名	(フリガナ) <input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (才)
住所	〒 .
ご連絡先 (自宅/携帯)	
メールアドレス
アンケート	*このスポーツ教室をどちらでお知りになりましたか？ <input type="checkbox"/> 地区センター <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> スポーツ店 <input type="checkbox"/> 友人から <input type="checkbox"/> クラブからの案内 <input type="checkbox"/> その他 ()

※参加申し込みは FAX または、ご持参ください。

FAX 0197-53-5814