

令和元年度

ムーン[☺]ライトヨガ体験会

1 ムーンライトヨガ体験会の開講にあたって

県民の健康保持・増進とスポーツ活性化を図るため、どなたでも気軽に参加できる健康運動教室を開講。月のパワーを浴びて、リラックスの中、体も心もリフレッシュしませんか。



2 対象区分・内容

区分：成人～シニア



教室名	内容	募集期間	開催日	定員	場所	時間
ムーンライト ヨガ体験会	夜の心地よい風を感じ、月の光を浴び、心も体もリラックス。ゆっくりとした動きで、リフレッシュできるヨガを行います。	8/14～ (定員になり 次第終了)	9月16日 (月・祝)	25名 (先着)	多目的広場 (奥武山公園駅 下野球場) ※雨天の場合は 武道館研修室に て実施	19:00 ～ 20:30

3 教室の概要について

- (1) 講師は、新垣パトリア先生です。
- (2) 1日のみ開催の体験会です。
- (3) 雨天の場合は、武道館研修室で開催します。
- (4) その他、開催する教室の概要については、下記の事務所までお問い合わせ下さい。



4 申し込みについて

- (1) 直接窓口（申込書記入・受講料納付）にてお申込みください。☎098-858-2700
- (2) 受付時間 9:00～20:00（火曜日は定休日です）

5 受講料について

- ・大人 500円（保険料込み※通院1日2,000円）

6 受講者の留意事項

- (1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
- (2) お申込み時に緊急連絡先として身内の方の電話番号をご記入下さい。
- (3) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
- (4) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (5) 申込者が少数の場合は開講を取りやめることがあります。ご了承下さい。
- (6) 携行品一・運動着（ストレッチの効くもの） ・ヨガマットまたはバスタオル ・敷物
・タオル ・飲み物等



7 お問い合わせ

奥武山公園運営管理事務所（奥武山町52）県立武道館内
電話 098-858-2700
URL <http://ounoyama.jp>

ポスター、チラシ等に使用する為
の写真を教室中に撮影する場合がございます。