

令和2年度 単日開催☆コロナに負けるな！シリーズ 1～3月編

☆第3期定期コース、少数により中止となった教室を、単発教室として開催致します。

1月8日(金)～9時より電話受付開始！！

各日
☆7ンコイン☆500円

1 対象区分・内容

教室名	内容	実施日程	定員	講師	場所	時間
単発 午前ヨガ (金)	ゆっくりとした動きでストレッチ ヨガ。歪んだ姿勢を直しバ ランスを整えます。まずは自分 の体を知ることが大事です！	1月29日(金)	各日15名 (先着)	三澤麻衣子	研修室	10:00 ～ 11:30
		2月 5日(金)				
		2月12日(金)				
		2月19日(金)				
		2月26日(金)				
		3月 5日(金)				
		3月12日(金)				
単発 夜間ヨガ (金)	ゆっくりとした動きでストレッチ ヨガ。歪んだ姿勢を直しバ ランスを整えます。まずは自分 の体を知ることが大事です！	1月29日(金)	各日15名 (先着)	新垣パトリシア	研修室	19:00 ～ 20:30
		2月 5日(金)				
		2月12日(金)				
		2月19日(金)				
		2月26日(金)				
		3月 5日(金)				
		3月12日(金)				

**奥武山HPの感染症拡大予防
ガイドライン・チェックリストを
確認の上、お申込みください。**

2 コロナウイルス感染症拡大防止に関する留意事項

- (1) 体調すぐれない方は参加をお控えください。※軽い風邪症状でも参加をお控えください。
- (2) 来館時のマスク着用、運動以外はマスク着用をお願い致します。手指のアルコール消毒にご協力ください。
- (3) タオルの共有・飲み物の共有などはおやめください。

4 申し込み日について

1月8日(金)～受付開始

5 申し込み方法について

- (1) 受付時間9:00～20:00(火曜日定休日。但し、火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります)
- (2) 電話か窓口でお申込みください。
- (3) 当日、教室前に武道館窓口にて支払いをお願い致します(開始10分前ごろまでに)

6 受講料について

・各日 500円

7 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) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (4) 単日開催となっております。コロナ感染症の状況によっては中止の可能性もあります。
- (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。ご了承ください。
- (6) 携行品ー運動着(ストレッチの効くもの)・ヨガマット(バスタオル)
フェイスタオル(運動で使用)・飲み物等

8 連絡先 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