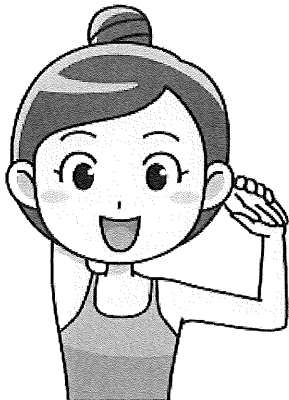


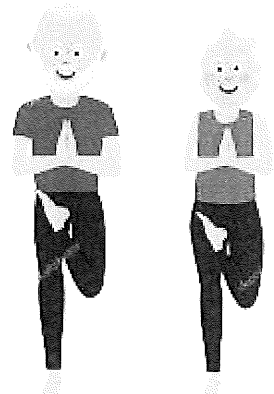
60歳からのヨガ



無理なく、楽しく、
自分のペースで!

YOGA(ヨーガ)は、インドのみならず日本や中国など東洋で3千年以上昔から行われてきた生き方の方法と考え方です。「呼吸法」と「正姿勢」によって心と身体を結びつけ、近年では日常生活において心身のバランスを整えるために全ての世代で行える健康法になっています。普段運動をしない、筋力がない、体力がないなどの年配の方にも広く親しまれており、年配の方の健康維持に適しています。

実施日：毎週火曜日
 時間：10:00~11:00
 場所：当体育センター大会議室
 対象：60歳以上の男女 ※60歳以下でも、もちろん参加OK!
 費用：1回券：400円
 10回券：3000円(6カ月間有効)
 *税、傷害保険料代含む
 定員：15名(定員になり次第締切り)
 準備：運動のできる服装・バスタオル・飲物



座位、立位、仰向けで、ヨガの基本である正しい体位法と呼吸法を行います。
 簡単でやさしいヨガです。ヨガは、心身をリラックスさせます。
 60才以下でも勿論OKです。

参加申込み方法

電話又は直接お申込み下さい。

お申込み後は、下記「参加申込書」をご記入の上、当日当センター事務室へご提出ください。尚、参加費は当日徴収いたします。

お問合せ・お申込み先

西湘地区体育センター「60歳からのヨガ教室」宛
 申込み先 TEL 0465-48-2650 FAX 0465-47-1967
 〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26 西湘地区体育センター

企画・運営
 西湘地区体育センター
 指定管理者:BSC・三洋装備G
 指導
 インストラクター 福原

.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

2019年度		60歳からのヨガ教室 参加申込書			
ふりがな 参加者名	男 ・ 女	年齢	生年月日	年	月 日
		才	電話番号	()	
住所	〒				
証明証	私は健康上異常のないことを認めヨガ教室に参加します。 (印)				