

# パワーヨーガ教室 開催要項

- 1 目的 適度な運動負荷により筋力・心肺機能など体力の向上を目的とした運動を行いながら、自己制御力を養う健康法として知られるパワーヨーガを実施する。
- 2 主催 一般財団法人三沢市スポーツ協会
- 3 期 日 令和4年12月2日・9日・16日・23日 全4回  
金曜日 午後6時30分から午後8時
- 4 会 場 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 対 象 18歳以上（高校生を除く）
- 6 定 員 15名（先着順） ※定員数に達した時点で締切。
- 7 募集期間 令和4年11月13日（日）から11月27日（日）まで
- 8 受講料 1,500円（保険料を含む）
- 9 申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールにて、令和4年11月27日（日）までにお申し込みください。  
受講料につきましては、令和4年12月2日（金）に徴収いたします。  
申込用紙は、ホームページ URL: <http://www.misawa-spokyo.or.jp> からダウンロード又は、三沢市国際交流スポーツセンター窓口にあります。なお、新型コロナウイルス感染症対策について、参加者への注意事項をご覧になった上で申し込みをお願いいたします。  
令和4年12月2日（金）以降の受講キャンセルにつきましては、参加料の返却はできませんのでご了承ください。
- 10 その他
  - ・マスク着用でご来館ください。
  - ・運動できる服装で、室内シューズ、ストレッチマット、タオル、飲み物等各自ご持参ください。
  - ストレッチマットが無い方は貸出いたしますので申込みの際お申し付けください。
  - ・医師から運動の制限を受けている方・妊娠している方は参加できません。

お問い合わせ先：三沢市国際交流スポーツセンター内  
一般財団法人三沢市スポーツ協会  
電 話：0176-51-4466  
電子メール：misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp