

令和2年度 ヨーガ教室 開催要項

- 1 目的 ヨーガの簡単なポーズと深い呼吸法、瞑想法を行い、心身の緊張をほぐし、心と身体のバランスを整えて心身ともに健康になること。
- 2 主催 一般財団法人三沢市体育協会
- 3 期日 9月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)全4回
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 メインアリーナ
- 5 対象 18歳以上(高校生を除く)
- 6 定員 20名(先着順) ※定員数に達した時点で締切となります。
- 7 講師 坂田 英美 氏(日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士)
- 8 参加料 2,000円(保険料を含む)
- 9 申込方法
 - ・令和2年8月17日(月)までに、申込用紙に必要事項を記入して参加料と一緒に、三沢市国際交流スポーツセンター窓口までお申し込みください。お申込みの際は、新型コロナウイルス感染症対策についての注意事項をご確認ください。
 - ・申込用紙は、ホームページ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て用意しております。
 - ・受講をキャンセルする場合は、領収書と引き換えに参加料を返却いたします。ただし8月17日(月)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。
 - ・更衣室が使用できないため運動できる服装で、室内シューズ、ストレッチマット(バスタオルでも可)、タオル、飲み物等各自ご持参ください。
 - ・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。

お問い合わせは三沢市国際交流スポーツセンターまで

- ・住所：〒033-0151 三沢市南山一丁目138番地2号
- ・電話：0176-51-4466 FAX：0176-51-0212
- ・e-mail：qqgg3aw9k@vega.ocn.ne.jp
- ・ホームページ：http://www.misawa-spokyo.or.jp