

つつじが丘テニスコートでヨガを楽しく始めてみませんか？ リラクゼーションヨガ教室

体験
実施中



受講生募集

場 所 和歌山市立つつじが丘テニスコート 会議室

日 時 金曜日 14:00~15:00
詳細は裏面をご確認ください

受講料 月4回 4,400円(税込)
一回券での参加も可能です。1,500円(税込)

定 員 15名 男女OK

●持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装（裸足になりやすい服装）
ヨガマット（無料貸出あります）

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

コーチ紹介



井田 真美

NATIC 日本健康体操連盟認定
コミュニティヨガ指導資格士
ABC協会認定ブライダルプロデューサー2級



ゆったりとしたヨガの呼吸法とポーズを通じて
自律神経にホルモンバランス、身体の歪みや筋肉バランスを整えましょう。



和歌山市立つつじが丘テニスコート

TEL : 073-488-5702

和歌山市つつじが丘4-4

<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 年末年始

4月							5月							6月							7月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
			1	2	3	4					1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31				
							31																							
8月							9月							10月							11月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
						1			1	2	3	4	5			1	2	3			1	2	3	4	5	6	7			
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14			
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21			
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	29	30								
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30																				
30	31																													
12月							1月							2月							3月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5					1	2			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	10	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20			
20	21	22	23	24	25	26	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27			
27	28	29	30	31			31														28									

休講日

＜新規入会受付に必要なもの＞

- ・入会申込書
 - ・1ヶ月月会費
 - ・預金口座振替依頼書（引落口座番号がわかるものと銀行印を持参下さい。）
 - ・印鑑
- ※「入会申込書」「預金口座振替依頼書」の書類は当施設窓口にご用意しています。

＜服装について＞

- ・運動しやすいものを着用して下さい。

＜その他注意事項など＞

- ・お休みされる場合は、レッスンが始まる前までにご連絡下さい。
- ・退会される場合は、希望日の前月10日までにお申出下さい。
(10日以降のお申出は理由の如何にかかわらず一切の返金を致しかねますのでご注意下さい。)
- ・和歌山県紀北に暴風・大雨・洪水・津波・警報が発令された場合には、休講になります。
休講かどうかの判断が難しい場合には、当施設にお問い合わせ下さい。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用下さい。
貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意下さい。体調の悪い時は無理しないで下さい。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承下さい。