

伸ばして・縮めて整えていくヨガです。心も体もリラックス。 夏期リラックスヨガ 《特別編》

参加者募集中！

場所

神奈川県立スポーツセンター
アリーナ2 多目的フロア2

開催時間

水曜日クラス 10:00~11:00
木曜日クラス 19:30~20:30

対象・定員

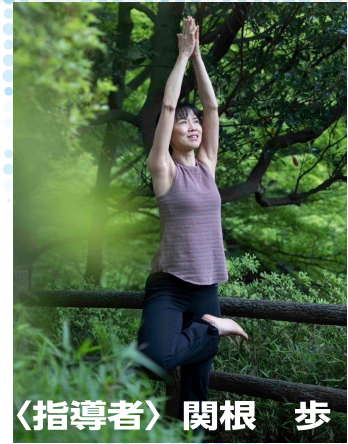
水曜日クラス 16歳以上 20名
木曜日クラス 中学生以上 20名

受講料

全4回 ¥4,400

持ち物

参加費・参加決定通知・バスタオル
ブランケット・タオル
飲み物・運動できる服装



〈指導者〉 関根 歩

- ・ヨガインストラクター
- ・健康運動指導士
- ・CPY (コアパワーヨガ)
- ・AFT (アロマフットセラピー) インストラクター
- ・介護予防運動指導員

お申し込み
お問い合わせ

神奈川スポーツコミュニケーションズ株式会社

TEL : 0466-82-7050

〒251-0871 神奈川県藤沢市善行7-1-2
神奈川県立スポーツセンター
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7624>

教室お申込はこちら

- 営業時間 9:00~21:00
- 休場日 毎週月曜日・祝日の翌日



主催：神奈川スポーツコミュニケーションズ株式会社 協力：ミズノ株式会社、公益財団法人神奈川県スポーツ協会
※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。
当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がございますので、ご了承ください。

キリトリ

教室申込書

教室名	夏期リラックスヨガ《特別編》			水曜クラス ・ 木曜クラス	
(フリガナ)					
氏名				性別	男 ・ 女
生年月日	西暦	年	月	日 (歳)	
住所	〒 - 神奈川県				
	市				
ご本人連絡先	(携帯)		(自宅)		
緊急連絡先 (最低1名はご記入 ください)	①お名前：	連絡先：		(続柄)	
	②お名前：	連絡先：		(続柄)	
メールアドレス					

夏期リラックスヨガ《特別編》//////////カレンダー

KSCスポーツ教室

夏期リラックスヨガ教室《特別編》

水曜日：一般クラス 10:00-11:00

木曜日：中学生以上クラス 19:30-20:30

休館日

水曜日

木曜日

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

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

～教室内容～ 椅子ヨガ編2回、太陽礼拝編2回

◎椅子ヨガ編

椅子に座ってポーズを取ります。
マットも使用し初めてのの方にも親しみやすいヨガを行います。

◎太陽礼拝編

身体をほぐしたあと太陽礼拝を行います。
基本の動きをぐるぐる繰り返します。

●必要事項明記の上、

”メール”、“お申込みフォーム”または”アリーナ2受付窓口”でのお申込みをお願いいたします。

【お申し込み時必要事項】 ①教室名 ②対象(クラス) ③参加者名(フリガナ) ④性別 ⑤生年月日
⑥学年 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨メールアドレス ⑩緊急連絡先

【受付メールアドレス】 kanagawasc@mizuno.co.jp

●参加決定の際は参加決定通知を送らせていただきます。参加料は教室当日、現金でお支払いください。

●月謝制スクール以外の教室でお申込みが定員を超えた際は抽選となります。

※参加応募人数によりやむを得ず教室を中止する場合があります。

募集期間：2024年5月9日(木)～6月23日(日)

※応募人数が定員を超えた場合は、抽選となります。