

令和5年度秋期 ヨガ教室 開催案内

ヨガで健康をサポート！「ヘルシーヨガ教室」及び「ゆったりヨガ教室」を開設します。

1. 主催 (公財) 神奈川県スポーツ協会
2. 開催日程 【各12回】

◇ヘルシーヨガ ◇ゆったりヨガ	金曜日	9月	15日、22日、29日
		10月	6日、13日、20日、27日
		11月	10日、17日、24日
		12月	1日、8日

3. 時間 ◇ヘルシーヨガ 9:30~10:30 (60分)
◇ゆったりヨガ 10:45~11:45 (60分)
4. 会場 県立スポーツ会館 2階 多目的室
所在地：横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
交通：横浜駅西口からバス 「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分
5. 参加料 各教室 1名：13,200円 (消費税・保険料込)
※封書・ハガキ郵送 (URLからの申し込み以外) のお申込みの場合は、別途手数料220円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)
6. 対象 初めての方から経験者まで、幅広い年齢の方にご参加いただけます。
7. 募集定員 各コース 25名 (定員超過の場合は抽選)
8. 指導者 インド中央政府公認ヨガインストラクター
9. 指導内容 ひとつひとつのポーズを大切に指導して、心と身のバランスを整えます。
☆従来からの「ヘルシーヨガ教室」に加えて、ヨガを始めてみたいと思っている方や、ご自身のペースでヨガを楽しみたい方向けに「ゆったりヨガ教室」を開催します。
10. 申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。

①下記のURLからお申込みをお願いします。 **推奨**

<https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8>



②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙 (便箋など) もしくはハガキに次の①~⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は：例 「あり 令和〇年〇期」と記入し、無しの場合は：「新規」とご記入ください) ※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

11. 申込締切日 **令和5年8月2日 (水) まで (郵送の場合は当日消印有効)**

※締め切り以降は定員に達するまで受付しております。

12. その他 ※ヨガマットをご用意ください。

※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 TEL045-311-0653 (代表)

E-mail kyoushitsu@sports-kanagawa.com

URL <https://www.sports-kanagawa.com>