

## 木曜＊綾ヨガ



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| お願い | 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。<br>①検温して平熱を超える発熱がある場合、体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。<br>②マスク着用でお越しください。<br>③講習中もマスク着用、距離の確保にご協力ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |
| 内 容 | ベーシックなヨガですので、初心者の方でも無理なく楽しんでいただけます。身体の凝りや緊張をほぐし、体幹を強くする効果があります。また、ゆっくりとしたヨガ自体の動きと呼吸法は、こころと身体を深いリラックス状態に導いてくれます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |
| 日 時 | 1月・・・ 5日、12日、19日、26日<br>2月・・・ 2日、 9日、16日（※23日休み）<br>3月・・・ 2日、 9日、16日、23日、30日<br><br>※新型コロナウイルスや荒天等により中止する場合は、ホームページや教室別LINEアカウントでお知らせしますので、予めご了承ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 毎週木曜日<br>13:30-14:30<br>全12回 |
| 講 師 | 山本 綾子（インド中央政府ヨーガインストラクター）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 運動強度                         |
| 場 所 | 第1研修室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ★ ★ ★ ☆ ☆                    |
| 対 象 | 18歳以上の男女（※高校生は除く）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 難易度                          |
| 定 員 | 25名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ★ ★ ☆ ☆ ☆                    |
| 参加料 | 8,400円（全12回分）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
| 携行品 | 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ※ヨガマットの貸し出しは中止しています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
| 申込み | <p><b>申込方法はオンラインのみとなります。1つのメールアドレスにつき、1講座1名分の申込となります。（オンライン申込ができない方は、窓口までご相談ください）お電話での申込はできませんので予めご了承ください。</b></p> <p><b>1) 申込方法</b><br/> <b>予約開始 12月5日（月）8:30～</b><br/>         ・QRコードまたは「交流村スポーツ教室予約」サイトからご希望の教室にお申し込みください。<br/>         ・今回初めて申し込む方は、新規ユーザー登録後、教室の予約をしてください。<br/>         ・ユーザー登録が完了すると、登録したメールアドレスに「ユーザー名とパスワード」メールが即時返信されます。<br/>         ・予約が完了すると、登録したメールアドレスに「予約完了」メールが即時返信されます。<br/>         ・メールが届かない場合等は、交流村スポーツ教室予約サイトのQ&amp;Aをご参照ください。</p> <p><b>2) 支払方法</b><br/>         ・お申込日より<b>1週間以内</b>に、銀行振込にてお支払いください。<br/>         ・振込先は「予約完了」メールでご確認ください。<br/>         ・振込人欄には、教室名（アヤ）の次に参加者氏名を打ち込んでください。<br/>         例：アヤ コウリュウタロウ</p> <p><b>3) 注意事項</b><br/>         ・振込手数料は参加者のご負担となります。<br/>         ・参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。</p> <p><b>4) その他</b><br/>         ・定員になり次第、オンラインでの申込ができなくなります。<br/>         ・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。<br/>         ・体験参加の予約はできませんので、来村前に空き状況をご確認の上、窓口でお申込みください。<br/>         ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、開始日の遅延や中止となる場合がございます。ホームページまたは教室別LINEアカウントでお知らせしますので、登録をお願いします。</p> |                              |
| 問合せ | 山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2<br>TEL：0833-71-1144 e-mail：kouryu@kouryumura.net                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |
| その他 | 参加者以外の入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。<br>定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。当日、窓口で申込ください。 体験料700円                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |

