

# 木曜＊綾ヨーガ



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 内 容 | ベーシックなヨーガですので、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、ゆっくりとしたヨーガ自体の動きと呼吸法は、こころと身体を深いリラクセス状態に導いてくれます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
| 日 時 | 7月・・・ 6日、13日、20日、（※27日休み）<br>8月・・・ 3日、10日、17日、24日、31日<br>9月・・・ 7日、14日、21日、28日<br><br>※感染症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 | 30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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |
| 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/> <u>予約開始 6月5日（月）8:30～</u><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、事前に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/>           ・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：0833-711-1144 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |



※スポーツ交流村が取得した個人情報は本事業に関わる以外に使用することはありません。なお、行事中に撮影した写真等は、スポーツ交流村ホームページに掲載することがありますが、望まれない方は職員にお申し出ください。