

## 有稀 ヨガ



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 内 容 | 誰もが続けられる無理のないヨガを提案します。ウォーミングアップとして、セルフツボ押しを取り入れています。リンパの流れを促してむくみも解消されます。肩こり、腰痛予防、夜ぐっすり眠りたい方、リラックスしたい方、骨盤周りの歪みが気になる方にオススメです。ヨガとの相乗効果で健康的な体づくりに是非どうぞ!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |
| 日 時 | 10月・・・ 5日、12日、19日、26日<br>11月・・・ 2日、 9日、16日、30日（※23日休み）<br>12月・・・ 7日、14日、21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>10:30-11:30<br>全11回 |
| 講 師 | 花本 有稀 Bliss babyマタニティヨガ 産後ヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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 | 7,700円（全11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/> <b>予約開始 9月4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、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（ユキ）の次に参加者氏名を打ち込んでください。<br/>         例：ユキ 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ません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、窓口でお申し込みください。<br/>         ・感染症拡大や天候等により、中止となる場合がございます。<b>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。</b></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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |

