

おとなの

朝 ヨ ガ 後期



毎回日曜日

AM7:30～8:30

1回 500円

(おつりが無いようご協力をお願いいたします。)

主催 多賀城市教育委員会

主管 特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ



自律神経
を整える

固まった
筋肉をほぐす

肩こりや
腰痛予防に



10月18日 坂本佳那先生
さんみらいイベントプラザSTEP

12月20日 伊藤志乃先生
多賀城市総合体育館

2月21日 西崎英子先生
多賀城市総合体育館

11月29日 諏訪由美先生
多賀城市総合体育館

1月17日 諏訪由美先生
多賀城市総合体育館

3月14日 川口 茜先生
多賀城市総合体育館

[お問い合わせ]

- ・ 特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ TEL: 022-365-1918
- ・ 申し込みは、多賀城市民スポーツクラブHPからお申込み下さい。→ → →
- ・ 当日は、動きやすい服装でお越しください。
- ・ ヨガマット又は敷物、タオル、飲み物などご持参ください。

※ヨガマットは当クラブより貸出もできますのでお気軽にお申し付けください。



料金

¥500 / 1回

※当日支払い。おつりが無いようご協力をお願いいたします

申込方法

開催月の前月1日～申込み開始

(例：10月申込みは9/1～)

開催日の2日前までにスポーツクラブ（総合体育館）に申込み用紙を提出
又は下記問い合わせHP申込みフォームからお申込み下さい。※電話申込み不可

定員・対象

18歳以上（学生を除く）

定員 **20名** まで

(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)

その他

- 1) 活動中に撮影した写真は広報などに使用することがあります。
あらかじめご了承ください
- 2) 発熱や体調のすぐれない方、または感染症により勤務先等が休業になった場合は参加をお控えいただきますようお願いいたします。
- 3) 天災等で事業を中止する際、多賀城市民スポーツクラブから電話又はHPよりお申込みいただいた方にはメールにて連絡させていただく場合がございます。
スポーツクラブからの電話やメールを受信できるよう設定をお願いいたします。

～おとなの朝ヨガ風景～



お問い合わせ 特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ

TEL: 022-365-1918

Mail: HP問合せフォームから

お願いいたします。

イベント関係の申込みは
HPからチェック!! →→



R8.おとなの朝活 「朝ヨガ」 後期申込書

R 年 月 日

ふりがな 氏名		年齢	歳
住所		連絡先	
		緊急用 連絡先	

開催月 月

※お申込みは月ごと
となりましたので
ご注意下さい