

# 身体と心に優しいヨガ講座 winter 編

伝統的なヨガで、自然に任せてリラックス。優しくゆったりした動きで身体も心もリセットしてみませんか。初心者の方もお気軽にご参加いただけます！久しぶりに運動したい方や健康のために運動したい方、経験者の方も大歓迎です。

会場：土岐市文化プラザ(ルナホール) 〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口 2121-1  
講師：内海 くき 先生(Shri Kali Japan)  
日時：午後7時00分～8時00分

10月	3日、10日、17日、24日	木曜日
11月	7日、14日、21日、28日	
12月	5日、12日、19日、26日	

参加費：6,600円【税込】(9月12日以降のキャンセルは参加費の返金は致しません。)  
講座を休まれた場合においても、その回の分の参加費の返金は応じられません。

持ち物：・ヨガマット(貸出あり)  
・マフラータオル等の補助タオル(フェイスタオルでも可)  
・ブランケット  
・飲料  
・動きやすい服装(更衣室の用意はありません。)

定員：30名(先着順)

お問合せ：土岐市文化プラザ(電話:0572-55-5711)

申込開始日：8月24日(土) 下記申込書に必要事項を明記の上お申し込みください。

窓口受付 午前9:00～ 土岐市文化プラザ事務室

電話受付 正午～ 電話/0572-55-5711

参加費のお支払いは9月12日(木)までに土岐市文化プラザにて、お支払いください。

期日までにお支払いがない場合は予約が取り消されますのでご注意ください。

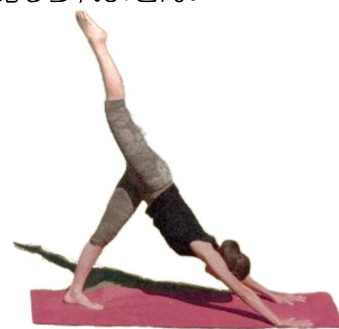
窓口申込で定員に達した場合、電話受付はございません。

主催：土岐市・(公財)土岐市文化振興事業団

【個人情報の取り扱い】以下の個人情報の取り扱いについて同意の上、お申し込みください。

本事業の申し込みに記載の個人情報は、本事業の運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的を超えて利用することはありません。

【掲載承諾】広報用として、写真・動画撮影をさせていただきます。文化プラザホームページ SNS などに掲載させていただきます。



## 身体と心に優しいヨガ講座 winter 編 申込書

ふりがな		年齢	年齢は傷害保険加入時に必要になります
氏名			
住所	〒		
TEL			
ヨガマット	レンタル希望の方は ○をしてください。		