

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成29年度第2回主催事業

だれでも楽しいヨガ

10月11, 18, 25日 全3回 水曜日

午前11時10分～12時20分 70分



まったくヨガを知らない方でもヨガを知っている方でも、楽しいヨガ、新たなヨガに気が付きます

【○主な内容○】：激しい動きはありません。楽しく行いましょう。

- 第1回：ヨガって何だろう
- 第2回：呼吸と動き
- 第3回：呼吸とポーズ



場 所 市民体育館内 柔道場
 講 師 花嶋 薫 ヨガインストラクター
 料 金 3回分一括 1,500円 (保険料を含む)
 定 員 25名 (先着順)
 対 象 18歳以上 (性別問わず)
 服 装 運動しやすい服装。くつ下又は素足で行います。
 持ち物 飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット又はバスタオル



申込期限 9月27日(水)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。*電話または窓口でお問い合わせください。
①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

◎ 消防訓練を実施しました ◎

*9月14日、市民体育館で消防訓練を実施しました！
・火災通報訓練 ・初期消火訓練 ・館内放送訓練
・避難誘導訓練 ・消火器訓練ほか

訓練にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。



小学生も
飛び入り参加