

平成**29**年度 名古屋市体育館

ヨガ体験教室

ヨガで心も身体もリラックスさせませんか？

ヨガを始めたい初心者向けの教室です

体が硬い方や筋肉に自信がない方も大丈夫です。ヨガは精神的なリラクゼーションと、柔軟性のある身体づくりが基となっています。自分のペースで無理なく行うことが大切です。

ダイエット
効果

集中力
アップ

心身の
健康

冷え性
改善

ストレス
解消

日 時 **7月28日【金曜日】**
10時00分～11時30分【全1回】

場 所 名古屋市体育館 会議室

講 師 弊社インストラクター

対 象 一般 [中学生を除く]

定 員 **10名**

受講料 **600円**

* お子様を連れてのご参加はご遠慮頂いております。

申込期間 **6/15(木)～7/13(木) まで**

* 電子申請は**7/10(月)まで**

* 電話での予約・申込はできません。

持ち物・服装 運動のできる服装、飲み物、タオル
ヨガマット（貸出用あり）など



主催 名古屋市体育館（指定管理者 シンコーススポーツ株式会社）

〒456-0023

名古屋市熱田区六野2丁目5番3号

Tel (052)872-6655

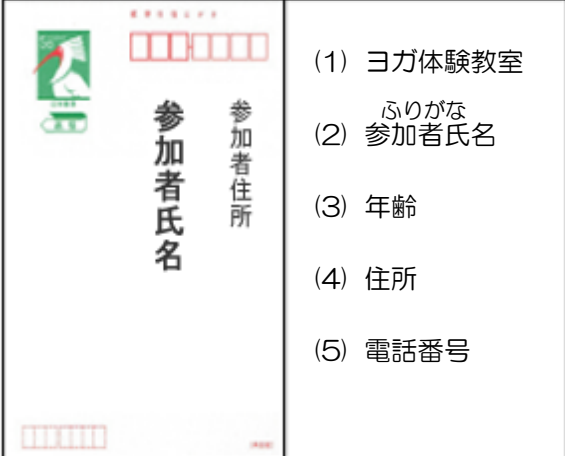
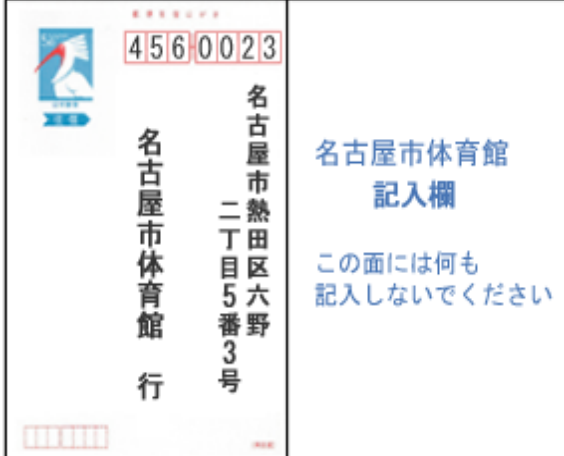
URL <http://www.nagoyashi-taikukan.jp/>

申込方法につきましては裏面をご覧ください。

申込方法

①ハガキでの申込の場合

往復ハガキに、(1)教室名 (2)参加者氏名 [ふりがな] (3)年齢(学年)・性別 (4)住所 [郵便番号から] (5)電話番号を明記のうえ、名古屋市体育館(住所は表面に記載)あてにご郵送下さい。

返信面	往信面
 <p>***** [郵便番号入力欄] 参加者住所 参加者氏名 (1) ヨガ体験教室 ふりがな (2) 参加者氏名 (3) 年齢 (4) 住所 (5) 電話番号 *****</p>	 <p>***** 4560023 名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号 名古屋市体育館 行 名古屋市体育館 記入欄 この面には何も 記入しないでください *****</p>

* 返信面と往信面のお間違えのないようお願い致します。
* 消せるボールペンは使用しないでください。

②窓口での申込

官製ハガキをご持参の上、来館ください。

③インターネットからの申込の場合

Yahoo や Google などの検索エンジンから、『名古屋市電子申請サービス』と検索して下さい。申込方法など詳細につきましては当サイトの『利用手引』をご覧ください。

- 申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。
- 重複応募した場合、不正とみなし申込を無効とする場合があります。
- 家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。(教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)
- 定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日 14:00 より抽選を行います。また抽選結果につきましては、返信用ハガキ又はメールにてお知らせ致します。
- 定員に達しなかった場合は、開催初日まで申込を行っています。
- 定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。事務所までお問い合わせください。
- はがき一枚につき、お一人様のみのお応募と致します。
- 会場・講師・日程などは都合により変更する場合がございます。