

ゆったり動いてリラックス！ 大規模ヨガ教室開催！



暑い夏は外出する機会も減り、運動不足に陥りやすくなります。今回は、ヨガをメインとした教室となります。ヨガの呼吸法で代謝を高めて、気持ち良くリラックスしましょう！
スポ文の教室ってどんな感じ？参加したことはないけど、実は気になっていた、という方にもオススメです！

開催日程

講師：岡崎 早苗 先生

「全身調整ヨガ」

「骨盤リセットヨガ」

「らくらくヨガ」他 講師

8月31日(土曜日)

10:00～11:30 1回700円

詳しい内容は裏面をご覧ください。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<http://www.supobun.or.jp>



- 開催場所：一宮スポーツ文化センター 1階 スポーツフロアー
- 講師：岡崎 早苗 先生
- 定員：100名
- 持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット等

※ヨガマットは貸出用がありますが、衛生的に気になる方はご持参ください。
 ※貸出用のヨガマットは使用後、除菌シートで拭いてからお戻しください。

- 参加費：1回700円

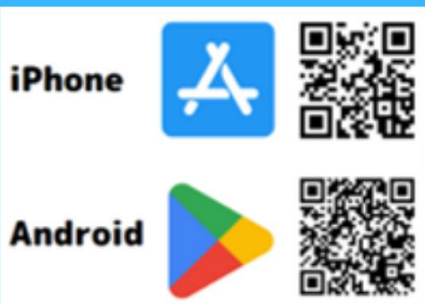
※事前のご予約やお申込みは必要ありません

- ・4階に更衣室がございますが、なるべく運動のできる服装でお越しください。
- ・教室開催中のマスク着用は任意です。

【教室ご参加の手順】

- ① 1階事務所前の券売機にて、
当日参加券を購入してください。（1回700円）
- ② 会場のスポーツフロアーへお越しください。
（会場の準備が整い次第入場できます）
- ③ 会場にて利用受付票兼誓約書のご記入いただき、
利用券に備付のスタンプを押して講師に渡してください。
- ④ ご準備を整えて、教室へご参加ください。
- ⑤ お時間に余裕のある方は、
教室終了後にアンケートのご協力をお願いします。

一宮情報アプリ
CiPPo



公式LINE

ID : @619fyqmx



公式Instagram

ID : ichinomiya_supobun



施設情報・教室情報・各種イベント・個人卓球利用状況など
 一宮スポーツ文化センターの最新情報を配信します！！
 ぜひフォローをお願いいたします☺