

令和2年度 コンディショニングヨガ

開催要項

- 1 目的：心身共に整えるヨガです。日常の中で無意識のクセの積み重ねによる身体のゆがみを整え、ゆったりとした深い呼吸とともに、自律神経のバランスも整えていきます。疲労回復にも効果的です
- 2 主催：NPO法人名取市体育協会
- 3 対象者：名取市在住・在勤で医師から運動制限されていない方。
男女や年齢は問いません。
- 4 定員：10名
- 5 参加料：1,000円
※申込時又は開催初日に徴収します。
※開催初日以降のキャンセルによる未納や返金はいたしません。
- 6 講師：田村 麻利子氏
- 7 日程：【第1期】全3回 火曜日 19:00~20:00
令和2年 6月30日、7月7・14日

【第2期】全3回 月曜日 19:00~20:00
令和2年10月5日・12日・19日

【第3期】全3回 金曜日 19:00~20:00
令和3年 3月5日・12日・19日
- 8 会場：名取市民体育館 第1会議室（1階）
※暖房つきます。

9 内 容：ゆったりとしたヨガ

10 持ち物：ヨガマット（無料貸出あり）、飲料水

（動きやすい服装でご参加ください。裸足で行います。

滑り止めつきの5本指ソックス可です。）

（必要な方は、寒くないようバスタオルやブランケット）

11 申 込：（1）申し込み方法

名取市体育協会事務局（名取市民体育館内）に電話でお申し込み
ください。先着順とし、定員になり次第締め切ります。

（2）受付期間

【第1期】令和2年6月 9日（火）9：00～※6月広報

【第2期】令和2年9月14日（月）9：00～※9月広報

【第3期】令和3年2月12日（金）9：00～※2月広報

（3）問い合わせ先

NPO 法人名取市体育協会（名取市民体育館内）

022-384-3161

12 その他：個人情報につきましては、適切に管理しこの目的以外には一切
使用いたしません。