

平成29年度 受講者募集!!

専門の講師の先生と一緒に、あなたもヨーガで健康な体づくりしませんか？

○活動日 **毎週木曜日**

- ・ **第1部** **13:30~15:00**
- ・ **第2部** **18:30~20:00**



※ はじめにどちらか選んで登録頂きますが、その日のご都合でどちらの時間帯に出て頂いても構いません。

○参加料 **らいず会員 1ヶ月 3,500円** **非会員 1ヶ月 4,500円**
※非会員の方は保険料（800円～1,850円）として別途納入頂きます。

○対象 **町民（年齢・性別問いません）**

○会場 **羅臼町民体育館道場**



○講師 (合) 翠ヨーガ・アジアの風 代表 **渡辺 尉三子 氏** 他

○その他

- ・ 年間48回開催します。詳しい日程は申し込み時にお渡しします。
- ・ 参加料は**前月の最終教室開催日**に会場へ持参して下さい。（翌月のお休みを事前にお知らせいただいた場合のみ、受講料を免除致します。）
- ・ 大きめのバスタオルまたはヨガマットを1枚持参下さい。
- ・ 動きやすい服装でおこしてください。（ズボン着用。ジーパン不可）
- ・ 教室では素足になっていただきます。
- ・ 食事は1時間前までに済ませて受講して下さい。



○申込み 受講希望者は羅臼町民体育館内らいず事務局（87-2408）へ、お気軽にご連絡ください。申し込みは通年可能です。
尚、これまで一度も「健康ヨーガ教室」を受講されたことのない方には、**無料体験**も行っております。事前にお電話いただきましたらいつでも体験できます。（当日でも結構です。希望教室開始前までにご連絡下さい。）