



朝ヨガ



普段体を動かす機会の少ない皆さん！ストレス解消や健康維持のために
ヨガを試みませんか？

《主催》 庄原市上野総合公園指定管理者 NPO 法人ポラーノ

《開催日時》 平成 26 年 4 月 14 日～10 月 27 日 《全 25 回予定》 ※変更の場合あり

1 回につき
定員 12 名

4 月 14・21・28	5 月 12・19・26	6 月 2・9・16・23・30
7 月 7・14・28	8 月 4・11・18・25	9 月 1・18・22・29
10 月 6・20・27	毎週月曜日(祝祭日を除く)	

《時間》 9:00～10:15(受付 8:45～)

《場所》 庄原市上野総合公園内ロビー

《指導者》 AFAA 認定インストラクター・ヨガコーチ
小原 美恵子 先生

《参加費》 一人 1回 ¥800

《その他》 敷物(マット等)は、各自ご用意下さい

《申込方法》 FAX、メール又は直接管理事務所へ参加申込書を提出してください。
※電話でも受付いたします。



庄原市上野総合公園指定管理者 **NPO法人ポラーノ**

〒727-0004 庄原市新庄町394番地

URL: <http://ueno.npo-polano.or.jp>

庄原市上野総合公園

検索

TEL(0824) 72-7201 FAX(0824) 72-7229

E-mail/polano@ueno.npo-polano.or.jp

キリトリ

朝ヨガ 参加申込書

フリガナ		メールアドレス(緊急連絡時に使用します)
参加者名		
住所	〒 -	
電話番号 (緊急連絡先)		

◆個人情報参加受付のみに使用し、他の目的には一切使用することはありません。◆

※ヨガの写真を撮影することがあります。撮影した写真は、ホームページ・広報誌等に
掲載しますので、ご了承のほどよろしくお願い致します。

※諸事情により開催日時の変更もございます。ご了承ください。