



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
ヨガを試してみませんか？**

【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 25 年 4 月 15 日～11 月 25 日
毎週月曜日(祝祭日を除く) 《全 25 回予定》
9:30～11:00 (受付 9:15～)



《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 (30分コース¥500)



《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>

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	
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。