

令和6年度

主催：塩釜市教育委員会 特定非営利活動法人塩釜市体育協会

託児付 (先着4名)

講師：高橋 佐知子 先生

# リフレッシュ・ヨガ

日程：令和6年 8月 19日 (月)

時間：10:00～11:15 (75分)

場所：塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費：850円

対象：一般成人

定員：15名 予約制

準備物：タオル・飲み物・運動できる服装

ヨガマット上に敷くもの(バスタオルなど)

注：託児ご利用の方(先着4名様)～生後6ヶ月～3才まで

首の座っているお子さんである事

産後の運動を医師より許可されている方

☆託児の際の準備物はお申込み時にお知らせします

【申込み書は裏面です】



## ～リフレッシュ・ヨガ (託児付)～

日程：令和6年 8月 19日 (月) 時間：10:00～11:15 (75分)

場所：塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費：850円

対象：一般成人

定員：15名 予約制

準備物：タオル・飲み物・運動できる服装・ヨガマット上に敷くもの(バスタオルなど)



塩釜ガス体育館  
ホームページ  
QRコード

- ・マスクの着用は個人判断。
- ・ご記入いただいた個人情報は予約状況の把握や緊急時に使用し、それ以外の目的では使用いたしません。

ご不明な点は、体育館までご連絡ください。又は、ホームページ上でお知らせいたします

お問い合わせ先：特定非営利活動法人塩釜市体育協会

TEL：022-362-2101

### リフレッシュ・ヨガ (託児付) 申込書

ふりがな

氏名：

連絡先：

住所：

緊急連絡先：

生年月日： 年 月 日

緊急連絡先

氏名：

託児あり・なし 子 ふりがな 氏名

ねんれい 年齢： ( さい 才 つき ヶ月 )