

# ヨガで心身のリフレッシュ！

# ヨガ教室



ヨガは心と身体の両面をリラックスさせ、日頃のストレスを解消することができます。美と健康づくりに、あなたもヨガを始めてみませんか？

## 「ヨガ」 効能

- ☆ ストレス解消 … 集中力強化、心の柔軟性
- ☆ ダイエット効果 … 心身共に健康
- ☆ お肌の老化防止 … 健康美
- ☆ 歪みを矯正 … 健康体
- ☆ その他 … ヨガの呼吸法による疲労度の減少  
ポジティブな生き方等様々な効果があります

※効能には個人差があり、その効果を保証するものではありません。

## ● 平成29年度 第1回ヨガ教室

- ☆開催期間 平成29年4月5日～7月5日 10日間コース  
(4/5、12、19、5/10、17、31、6/7、21、28、7/5)  
毎週水曜日 10:00～11:30(90分)
- ☆開講場所 野幌総合運動公園体育館棟 研修室B
- ☆募集対象 一般男女
- ☆定員 15人(但し、継続の方を優先しますので、実際の募集人数は各回ごとに変ります)
- ☆内容 ヨガインストラクターによる呼吸法・ポーズ等
- ☆受講料 5,190円(前納制、受講料に施設利用料金はかかりません。)
- ☆その他
  - ・体育館内は土足禁止ですので、室内シューズ・サンダル等をご持参ください。
  - ・スポーツ安全保険(年間1,850円)加入の方は、お申し出ください。
  - ・平成29年度は全4回(40日間)の教室を予定しています。

## ☆申込期間

平成29年3月15日(金)～3月26日(日) 9:00～17:00

## ☆申込方法

- ・電話にてお申込みください。(先着順とさせていただきます。)
- ・お申込み後、申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて3月26日(日)17:00までに野幌公園事務所までお越しください。
- ・申込書は当公園ホームページ・野幌公園事務所にあります。

お問合せ先

道立野幌総合運動公園

〒069-0832 江別市西野幌481番地 TEL384-2166