

# 令和2年度「健康教室」 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ



ヨガの究極の目的は柔軟性ではなく、心と身体を調えることです。  
心と身体はつながっています。身体が元気でないとも心も元気になりません。  
ヨガを続けることで心身の健康を得ることができます。  
ポーズの前に準備運動を行うので、身体の硬い方でもOKです。  
筋肉は、適度に使うと柔軟になり介護予防にもつながります!(^^)!



- ＝コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために＝
- ・教室受講人数を30名までとさせていただきます。
  - ・体温が37度以上の方はご参加をご遠慮ください。
  - ・受講中は、大声を出さない、至近距離で話さない、をお守りください。
  - ・アルコール消毒液はクラブで用意いたします。
  - ・講師はフェイスシールド着用での指導となります。
- 以上のご協力をお願いいたします。

領 収 証

様

金 円



※さばえスポーツクラブ健康教室「慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ」代として上記金額領収しました。



令和2年度 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ (金) 3クール受講申し込み書

会員 ( さばえ SC ・ 東陽 SC ・ 鯖江北 CSC ) ・ 非会員

氏名 ( ) 男 ・ 女 緊急連絡先 ( )

※非会員の方、及び東陽 SC、鯖江北 CSCの方は記入してください

住所

生年月日 年 月 日生

金曜日開講

令和2年度◆3クール◆

1月15、22、29日

2月5、12、19日

3月5、12、19、26日

全10回

時 間：19：00～20：20

会 場：スポーツ交流館

フィットネススタジオ

講 師：疋田明子 氏

受講料：会 員 3,000 円

非会員 6,000 円

持ち物：タオル・飲み物など

<申し込み・問合せ先>

さばえスポーツクラブ

鯖江市宮前2丁目9-1

鯖江市スポーツ交流館内

TEL/FAX:0778-51-8618

さばえスポーツクラブはみなさまからの会費にて運営しています。この教室は、地域のみなさまのご要望にお応えして開講しています。長く安定した教室を存続する為、お友達をお誘いいただく等、口コミが有効です。みなさまのあたたかいご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



領 収 印

受 付 日