

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。

金曜日開講
令和2年度◆2クール◆

10月2、16、23、30日
11月6、20、27日
12月4、18、25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に、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。



領収証

様

金 _____ 円



領収印

※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) 2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

受付日