

# 参加者募集！ 呼吸法で体が変わる ヨガ教室

● 主催 総合型地域スポーツクラブ  
スポーツ かわにし

いつでも2回まで  
無料体験が可能です！

ねらい	開催日程	対象	定員	参加料
ヨガの楽しさを体験しながら、運動習慣の定着と健康づくりを図ります。	令和3年 <b>4月10日(土)～</b> 以降、令和4年 3月まで  ※月2回 毎月土曜日 ※午前10時～11時 ※開催回数は24回	だれでも	20人	会員の方は 毎月 <b>500円</b> 年会費を支払うことで、他の教室全てが参加料は毎月500円となります。
		年会費 幼児～中学生 1,200円 大人(高校生以上) 2,200円 (但し、スポーツ安全年間保険料含む)		

ヨガは、毎日の重なる疲れや  
ストレスを解消し、  
自然免疫力を高めます。

※動きやすい服装で、飲み物とタオルをご持参ください。



講師：遠藤宏子氏 (川西町在住)

AFFA認定PC (エアロビクス) インストラクター  
ヨガイストラクター (JWI)  
アロマインストラクター 等

申込み・問合せ先

**4月2日(金)まで**

川西町民総合体育館

TEL: 46-2277

FAX: 46-2276

## 「ヨガ教室」参加申込み書

ふりがな	生年月日
氏名	年 月 日
住所 〒	電話 ( )
川西町大字	