

# はじめてのヨーガ

ストレスや疲れを解消し、ヨーガの呼吸法により心身の癒しと共に健康の保持促進を図ります。

**開催日** 金曜日 午前コース9:30~10:50 午後コース13:15~14:35

開催期	月	練習日	参加料	継続受付期間	一般受付開始日
第1期 11回	4月	6日 13日 20日 27日	8,800円	継続受付なし	平成30年3月11日(日) 午前10時~
	5月	11日 18日 25日			
	6月	1日 8日 15日 22日			
第2期 10回	7月	27日	8,000円	6/8(金) 、 6/15(金)	平成30年7月15日(日) 午前10時~
	8月	3日 10日 17日 24日 31日			
	9月	7日 14日 21日 28日			
第3期 11回	10月	5日 12日 19日 26日	8,800円	9/7(金) 、 9/14(金)	平成30年9月16日(日) 午前10時~
	11月	2日 9日 16日 30日			
	12月	7日 14日 21日			
第4期 12回	1月	11日 18日 25日	9,600円	11/30(金) 、 12/7(金)	平成30年12月9日(日) 午前10時~
	2月	1日 8日 15日 22日			
	3月	1日 8日 15日 22日 29日			

**講師** 山田妙子先生(日本ヨーガ瞑想協会登録講師)

**場所** 愛知県体育館 フィットネスルーム

**受付方法** ・電話にて先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。  
・電話予約の後、指定する期間内に来館し参加申込書と参加料を添えてお申し込みください。  
・申込み、問合せは午前9時から午後6時までです。

**参加対象** 一般

**募集人員** 各コース20名  
・第2期以降は継続して参加される方を優先して受付ますので、募集人員は各期毎で変動します。  
・一般受付の募集人員は上記の継続受付期間終了後に、お問合せください。

**持ち物** 運動のできる服装、タオル、飲料水

**その他** ・申し込み時に教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。  
・参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんので御了承ください。  
・いただいた個人情報は当事業のみに使用します。  
・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

**主催** 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団  
**主管** 愛知県体育館  
**後援** 愛知県教育委員会

申込・問合せ先 **愛知県体育館**  
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1  
(地下鉄名城線市役所駅⑦番出口より北へ徒歩5分)

☎ (052)971-2516

ネット検索は **愛知県体育館** で!!

