

令和7年度 ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)スポーツ教室

# 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

開催月	開催日	参加料	受付開始日
4月	11日 18日 25日	9,350円 (11回)	令和7年3月8日(土) 午後2時00分~
5月	2日 9日 16日 23日 30日		
6月	6日 13日 20日		

**講師** 山田妙子先生(日本ヨーガ瞑想協会登録講師)

**場所** ドルフィンズアリーナ(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(現金のみ)を添えてお申し込みください。
- ・お申込み、お問合せは午前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

- ・初回の1週間前までの申込者が募集人員の半分以下の場合は開講しない場合があります。

**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てとし、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》ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)

〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1  
(地下鉄名城線名古屋城駅⑦番出口より北へ徒歩5分)

☎(052)971-2516

★来館には公共交通機関または自転車をご利用ください

ネット検索は

ドルフィンズアリーナ  
(愛知県体育館)

で!!