

女性向け

# ヨガ教室

「ココロ、カラダ 整うヨガ」

## 受講者募集

- ★ 対象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の女性
- ★ 日時 8月20日（火）午後7時30分開講

8月 20日（火）	8月 27日（火）	9月 3日（火）	9月 10日（火）
9月 17日（火）	9月 24日（火）	10月 1日（火）	10月 8日（火）

※ 毎回火曜日 計8回、時間は午後7時30分から8時30分までとなります。

- ★ 会場 岡谷市民総合体育館第2B会議室
- ★ 定員 20名
- ★ 費用 受講料 2,000円  
スポーツ保険料1,870円 65歳以上1,220円（任意です）
- ★ 申込先 7月16日（火）～8月6日（火） 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。
- ★ 受付時間 9時～21時30分（第2、4木曜日は休館）
- ★ 指導員 **インストラクター 横田 真理華 さん**
- ★ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、補給水、ヨガマット（貸出あり枚数限定）

お問合せ先 (公財)岡谷市スポーツ協会  
TEL 22-8850  
FAX 22-8860  
(平日9時～17時  
第2、第4木曜日は休館)