

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19日（火）午後7時30分開講

8月 19日（火）	8月 26日（火）	9月 2日（火）	9月 9日（火）
9月 16日（火）	9月 30日（火）	10月 7日（火）	10月 14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 3,000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（水）～8月6日（水） 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）
ヨガブロック（お持ちの方）

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）