



運動強度



# 男の夜ヨガ教室

117

開催期間	平成31年1月17日～3月7日 毎週木曜日 全8回		
時間	19:15～20:45		
会場	高知市東部総合運動場くろしおアリーナ (大会運営室)		
参加対象	運動可能な成人男性		
参加料	1人4,800円 (税込み) ※傷害保険料含む		
定員	25名 (申込者多数の場合は抽選にて決定いたします。)		
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・着替え・飲み物等 ※ヨガマットの貸出をいたしますが、数に限りがあります。		
講師	メディカル・ヨガ指導者 濱田 泰行 氏		
申込締切日	12月18日 (火) 21時必着	当選発表日	12月20日 (木) 14時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

【お問合せ】 (公財) 高知市スポーツ振興事業団  
高知市東部総合運動場  
〒781-8125 高知市五台山1736-1  
TEL(088)-878-1150

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

117

太枠内を記入してください。

## 「男の夜ヨガ教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日 ( / )	受付者 ( )
(フリガナ) 氏名		生年月日	
住所		昭和	年 月 日 (才)
電話番号		平成	
		性別	男 ・ 女