

ナイトヨガ教室

運動強度



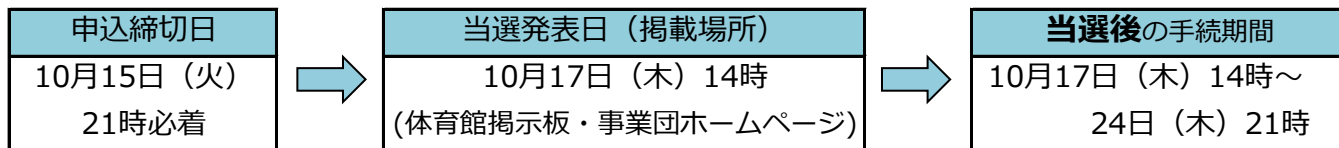
【月曜日コース：2期】

呼吸とポーズ，瞑想を合わせて体を整え強化します。

初めての方から経験者の方まで，幅広く参加していただけます!!お申込お待ちしております。

開催期間	令和元年10月28日～12月23日 毎週月曜日 全8回 ※11/4は，休み
時間	19：15～20：45
場所	高知市東部総合運動場くろしおアリーナ 大会運営室
対象	運動可能な20歳以上の方（学生は除く）
参加料	1人4,800円（税込）※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	IYC認定 ヨガインストラクター オトロスキー 小百合 氏

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 -----
太枠内を記入してください。「ナイトヨガ教室【月曜日コース：2期】」申込用紙

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

【注意事項】

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。
事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。
- 教室・施設の案内や当選番号発表は、右の
QRコードから確認することができます。

