

ゆったりヨガ教室 (後期)



☆参加者募集のお知らせ☆

この教室では、自律神経の働きや内臓器官の働きを整えるヨガを行うことで、皆さんの健康づくりのサポートをします。朝のひと時を、ご自身の健康のために有意義に使いましょう！

開催日時

| | | | | |
|-------|-------|------|-------|------|
| 11/11 | 11/25 | 12/9 | 12/23 | 1/27 |
| 2/10 | 3/10 | 3/24 | | |

各月曜日 9:30~10:50 計8回



会場

中村スポーツセンター 第2競技場

対象・定員

中学生を除く15歳以上の方 60名

参加料

4,000円 (スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。)

申込方法

10/1 (火) ~ 10/15 (火) の間に、名古屋市電子申請サービスまたは往復はがきにて申込み (10/15必着)
※定員を超えた場合は締切日翌日に抽選

《名古屋市電子申請サービス》

アドレス：<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

トップページにある『キーワードで手続きを探す』から、検索してください。

《往復はがき》

往復はがきの往信用 (裏面) に「教室名・申込者名・ふりがな・年齢・電話番号・郵便番号・住所」、返信表面に申込者の住所・氏名を記入してください。(記入面を間違えないようご注意ください。)

指導者

ヨーガ倶楽部 マハーン・パドマ インストラクター

名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

指定管理者 (公財) 名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <https://www.nespa.or.jp>

