

# ゆったりヨガ教室

☆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

5/12	5/26	6/9	6/23	7/14
7/28	8/25	9/8	9/22	

各月曜日 9:30~10:50 計9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

4,500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

4/1（火）～4/13（日）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（4/13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>

