

参加者募集!

呼吸法で体が変わる

# ヨガ教室

「みんなのヨガ」で健康増進

●主催 総合型地域スポーツクラブ  
スポーツ かわにし

いつでも2回まで  
無料体験が可能です!

ねらい	開催日程	対象	定員	参加料					
ヨガの楽しさを体験しながら、運動習慣の定着と健康づくりを図ります。	令和6年 <b>4月13日(土)~</b> 以降、令和7年3月まで <b>午前10時00分~11時00分</b> 毎月2回 土曜日 合計23回 開催予定  ※年2回程度 「アロマヨガ」を開催予定	だれでも	20人	会員の方は 毎月 <b>500円</b> 年会費を支払うことで、他の教室全ての参加料は毎月500円となります。					
				<table border="0"> <tr> <td>年会費</td> <td>幼児~中学生</td> <td>1,200円</td> </tr> <tr> <td></td> <td>大人(高校生以上)</td> <td>2,200円</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">(但し、スポーツ安全年間保険料含む)</td> </tr> </table>	年会費	幼児~中学生	1,200円		大人(高校生以上)
年会費	幼児~中学生	1,200円							
	大人(高校生以上)	2,200円							
	(但し、スポーツ安全年間保険料含む)								

ヨガは、毎日の重なる疲れや  
ストレスを解消し、自然免疫力を高めます。



※動きやすい服装で、飲み物とタオルをご持参ください。

講師：遠藤宏子氏 (川西町在住)

JWI認定PC (エアロビクス) インストラクター  
ヨガインストラクター (AFFA)  
アロマインストラクター (AEAJ) 等

申込み・問合せ先

**4月5日(金)まで**

川西町民総合体育館

TEL:46-2277 FAX:46-2276

## 「ヨガ教室」参加申込み書

ふりがな	生年月日		
氏名	年	月	日
住所(〒 - )	電話 ( )		
川西町大字			