

～パワーヨーガでストレス解消～

ストレッチヨーガ教室

身体の基礎代謝が高まり、冷え性の解消や若返り効果が期待でき、
内面からデトックスする総合的ヨーガです。



2019年1月18日、
2月1日・8日・15日・22日、
3月1日・29日
(いずれも金曜日)【全7回】
時間:19:00～20:30

11月16日(金)
11:00より
受付開始!

〈場 所〉 鶴見区民センター2階 大ホール

〈講 師〉 河野 順子さん

〈受講料〉 3,500円(税込) ※お支払いいただいた受講料等の返金はできかねます。

※講座初日、講座が始まる前までに区民センター 1階受付にお支払いください。

〈定 員〉 70名(先着順) 最小開催人数24名(1月11日【金】時点で申込者が24名 未満の場合は開講致しません)

〈準備物〉 バスタオル又はヨガマット、タオル(汗ふき用)、お持ちの方はジムナスティック棒

〈申 込〉 直接来館または電話・FAX

〈注 意〉

- ・お子様を連れての参加はできません。
- ・講師が予告なく、変更になる場合があります。
- ・講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後、発表が解除されても中止に変更はありません。
- ・お申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。
- ・お支払いいただいた受講料の返金には応じかねます。あらかじめご了承ください。
- ・その他注意事項は裏面を参照してください。

主催者 大阪市立鶴見区民センター〔指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)〕

問合せ 大阪市立鶴見区民センター 1階事務所

TEL: 06-6912-3971 FAX: 06-6912-3900

※気象状況、その他の理由により、安全のため教室の開催を中止する場合があります。

※お申込みの際は太枠内をご記入ください。

講座名	ストレッチヨーガ教室(1月～3月) 鶴C18074		
フリガナ		年齢	
氏名		歳	
電話		性別	男・女
ヨーガ経験	あり・なし	ジムナスティック棒	あり・なし

区民センター控	ストレッチヨーガ教室 (1月～3月) 鶴C18074 ↓スタッフ記入 <u>受付番号</u>	受付印	参加料入金確認欄	領収書番号
			3,500円	※発行時のみ
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (領収時) -----

申込者控	ストレッチヨーガ教室 (1月～3月) 鶴C18074 ↓スタッフ記入 <u>受付番号</u>	受付印	参加料入金確認欄	※申込・入金の際は、本票を事務所窓口にお出してください。 ※本票は領収書ではありません。領収書が必要な方は、本票と引き換えに発行します。事務所窓口へお申し出ください。
			3,500円	
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (受付時) -----

講座名	ストレッチヨーガ教室(1月～3月)	※スタッフ記入 <u>受付番号</u> 【注意事項】 ●提供された個人情報は、鶴見区民センター【指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社】が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。 ●講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後発表が解除されても中止に変更はありません。 ●講座中、写真・動画を撮影し、区民センターの活動を地域の皆さまに知っていただくために広報誌やインターネットで使用する場合があります。
日時	<2019年> 1月18日、2月1日・8日・15日・22日、3月1日・29日(いずれも金曜日)【全7回】 19:00～20:30	
場所	鶴見区民センター2階 大ホール 大阪市鶴見区横堤5-3-15	
参加費	3,500円(税込)	
持ち物	バスタオル又はヨガマット、タオル(汗ふき用) ※お持ちの方はジムナスティック棒	
注意事項	受講者以外の入室は不可。 キャンセルによる返金はできません。	