

シニア向け椅子ヨガ

～椅子に座って微笑める余裕の中でヨガしましょう！～

日時： 9月 8日(日) 13:30～14:45
10月10日(木) 13:00～14:15

参加費無料！！

対象：市内在住在勤の成人

内容：膝、股関節を痛めて床にすわりづらい方、身体がかたい方、
筋力・体力に自信のない方も安心して参加できるヨガプログラムです。

場所：海洋センター アリーナ

定員：30人(申込順)

持ち物：タオル・飲み物 ※ 動きやすい服装でご参加ください

申込み：8月6日(火)～8月30日(金)まで(平日のみ)

電話または直接 海洋センターまで



講師 小川 良子先生

フィットネスインストラクター
柔道整復師

問合わせ・申込み先：NPO 法人鶴ヶ島市スポーツ協会
月～金(土日祝を除く) 9:00～17:15

☎：049-277-5199

シニア向け椅子ヨガ 参加申込書

私は、海洋センターが主催する下記シニア向け椅子ヨガに参加申込みします。

| | | | | |
|------------------------------------|---------------------|----|------|--|
| 教室名 | シニア向け椅子ヨガ | | 受付番号 | |
| 受講日 | 9月8日(日) ・ 10月10日(木) | | | |
| 住所 | 鶴ヶ島市 在住・在勤 | | | |
| 氏名(カタカナ) | | 年齢 | 性別 | |
| | | 歳 | 男・女 | |
| 連絡先 | | | | |
| ◆健康状態報告 | | | | |
| 良好 普通 | | | | |
| ◆持ち物など | | | | |
| ・タオル ・飲み物 | | | | |
| ◆服装 ゆったりとした動きやすい服装 ・ 靴下(可能であれば5本指) | | | | |
| 会場 | 海洋センター アリーナ | | | |

[申込先] 鶴ヶ島海洋センター

TEL: 049-286-7301

申込み締切日: 令和6年8月30日(金)まで