

ヨガ&ストレッチポール教室誕生！

☆皆様に頂きましたアンケートから心と体を整える夜の講座が開講出来る運びとなりました。ご協力ありがとうございました。是非ご参加ください☆

月に
2回自分の心と
体のため
に。。。

『ヨガ&ストレッチポール教室概要』

- ・開催場所：澄川南福祉会館2階
(南区澄川4条10丁目2-7)
- ・時間：18:45～20:15
- ・毎月2回金曜日開催（1階で開催のスポチャ
ンと同じ日）
- ・月会費：会員さん1000円
非会員さん2000円
- ・会員会費：2000円他家族会員割引有り
(10月～翌3月の半年会費)
- ・対象：どなたでも
- ・持ち物：タオル、飲み物動きやすい服装
(ヨガマット、ストレッチポール無料
貸出し有ります)



講師紹介

井上 あや 先生

水野ヨガ学院でヨガを学び、ヨガの他ストレッチポールや今話題の骨盤底筋も鍛えられるヒメトレなどの資格も持つ先生です。レッスン間での何気なく教えてくれる雑学も楽しいですよ。

☆申込みについて

申込み書に必要事項記入の上、真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局へFAX、TEL、E-mail、手渡しにてお申し込み下さい。

※随時受付中！ご入会される方は入会申込書もお願い致します。

【開催予定日】

1月は17日、31日
2月は14日、21日 金曜日になりま
す。毎月1回目がヨガ、2回目がスレッ
チポール&ヒメトレとなります。
初回のみ1回500円でご体験けます。
体験随時受付中！

[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局

〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)

TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 E-mail: makomanaisc_2012@me.com

HPURL: <http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/>



NO	参加者氏名	年齢	保護者連絡先(未成年者必須)
1			氏名 印
2			TEL
3			e-meil