

呼吸ひとつで、毎日が変わる。

深呼吸をしながら、ゆっくり体を整える健康ヨガ。
はじめての方でも安心してご参加いただけます。
無理なく続けられる、今から健康習慣をはじめませんか。



健康ヨガ教室2

[開講時間]

10:15 ~ 11:45

[日程]

9月 9日(水)・16日(水)・30日(水) 10月 7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
11月 4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 12月 2日(水)

- 会 場 名古屋市南陽プール 軽運動室
- 講 師 ヨーガ倶楽部マハーン・パドマ指導員
- 持 ち 物 運動のできる服装・タオル・飲料水など
- 参 加 料 全12回 3,960円 ※スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。
- 対 象 一般（中学生を除く15歳以上）
- 定 員 30名 ★締切日／8月19日（水）
- 申 込 方 法 インターネット（名古屋市電子申請）・往復ハガキ

◆インターネットの場合

①<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoyal>にアクセス

★ケータイからのお申込みはこちら

②検索窓 と入力

③健康ヨガ教室2の申込み手続きへとお進みください。



◆往復ハガキの場合

◎往信表面に宛先は南陽プールとして南陽プールの郵便番号、住所をご記入。

◎往信裏面に①教室名②参加者の氏名（ふりがな）③年齢④郵便番号・住所

⑤電話番号をご記入。◎返信用表面に申込みされる方の郵便番号・住所・氏名をご記入。

◎返信裏面は未記入。

■公開抽選等

受付締切日に定員を超えた場合は、翌日の14:00から南陽プールにて公開抽選となります。

なお、抽選の場合、南陽プールへお越しいただく必要はありません。



名古屋市南陽プール

〒455-0855名古屋市港区藤前四丁目701番地

指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会

TEL 052-303-2015
FAX 052-303-2016

