

～土曜の始まりは心も体もスッキリスタート!～

ちょっと長めの **80分**
土曜ヨガ
saturday yoga



	定期開催	単発開催
開催日	7～9月 (全9回)	7～9月 (月1回)
	※詳しい日程は裏面の開催カレンダーをご確認ください。	
時間	10:00～11:20 (80分)	11:30～12:50 (80分)
参加費	7,200円 ※初回開催以降の自己都合によるキャンセルは、参加費の払い戻しはいたしません。	1回800円 ※参加費は当日お支払いください。
講師	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	大梶 幸恵 (フリーインストラクター)
申込期間	6月4日(日)～ ※新規参加者	7月2日(日)～ ※各回先着順
お申込み方法	LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にてお申込みください。	
会場	豊栄総合体育館 第一会議室	
内容	ペルビック(骨盤)ヨガ ※コアを意識したインナーマッスルを使ったエクササイズと、骨盤の歪みを改善しながら行っていくエクササイズを、ヨガの呼吸・ヨガのポーズと組み合わせて行っていきます。	
定員	各14名	
持ち物	運動のできる服装、飲み物、タオル、内履き、ヨガマット (貸出あり)	

《問い合わせ先》

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか (原則月曜休み)

新潟市北区嘉山488-3 (豊栄総合体育館内) TEL/FAX: 025-386-7522



切り取り

夏期 (7-9月) ちょっと長めの土曜ヨガ (定期・単発) 参加申込書 NO. _____

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報は本事業以外の目的で使用いたしません。

希望教室に ○を記入	定期開催 (10:00～11:20)	単発開催 (11:30～12:50)	7/29 (土)	8/26 (土)	9/16 (土)
よみかた		性別	参加の きっかけ	<input type="checkbox"/> 区報	<input type="checkbox"/> 友人の紹介
氏名		男・女		<input type="checkbox"/> ポスター	<input type="checkbox"/> DM
生年月日	S・H	年 月 日	年齢	<input type="checkbox"/> その他 ()	歳
住所	〒 -				
電話番号	-				
事務局 記載欄	受付日	参加費	応対者		
		円 受領			

ちょっと長めの土曜ヨガ 夏期（7-9月）開催カレンダー

定期開催日（10：00～11：20）

単発開催日（11：30～12：50）

※施設の都合等により開催日が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※年間スケジュールから日程が変更になっていますのでご注意ください。

定期開催の振替参加について

※単発開催は除く

自己都合により参加できなかった分をヘルシーエクササイズ教室に振替参加することが出来ます。

振替を利用する際は下記の点にご注意ください。

- 1回の欠席につき、1回振替参加することができます。※ヘルエク教室の詳細は開催要項をご覧ください。
- 振替参加できる教室は、同期のみとなります。
例）春期（4-6月）の教室の振替を夏期（7-9月）以降にすることはできません。
- 定員に達している教室への振替参加はできません。
- 土曜ヨガ（単発）への振替参加はできません。
- ヘルシーエクササイズ教室から土曜ヨガ（定期）への振替参加はできません。
- 事前に必ず事務局へご連絡・お申込みください。

事務局へ連絡！



OK が出れば…



振替参加
準備 OK