

朝ヨガ



月に一度の日曜日
ヨガで気持ち良い朝を
過ごしてみませんか？

4月12日	総合体育館	太田 加代さん
5月17日	外郭南門跡	西崎 英子さん
6月14日	あやめ園	太田 加代さん
7月19日	外郭南門跡	諏訪 由美さん
8月16日	外郭南門跡	内海 清美さん
9月20日	外郭南門跡	西崎 英子さん




Point

- ・毎回指導者が違うので、様々なヨガが楽しめます！
- ・ヨガマット貸出無料なので気軽に参加できます！
- ・回数券購入で1回分お得！体組成計測定お試し券も！
- ・月に1回の開催のため、無理なく参加できます！

毎回 **日曜** 午前7時30分～8時30分



お申し込みは
このQRの
サイトからも
できます！
4月1日～

1回  で参加できます！ お得な回数券も！

多賀城市総合体育館 住所 多賀城市下馬5-9-3

TEL 022-365-1918/1911 FAX 022-365-1900

多賀城市総合体育館は、特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブが管理・運営しています。

スケジュール

日付	時間	内容	会場	備考
4月12日	午前7時30分 ～8時30分	ヨガ	多賀城市総合体育館	ヨガマットは貸出無料です。 ご持参いただいても構いません。
5月17日			外郭南門跡	
6月14日			あやめ園(すすめ山)	
7月12日			外郭南門跡	雨天時は体育館で実施します。 申込者には前日に連絡します。
8月16日			外郭南門跡	
9月20日			外郭南門跡	

料金

○1回毎 500円 ☆6回分の回数券(体組成計測定チケット付) 2,500円

申込方法

○1回毎→開催日の1週間前までにスポーツクラスに申込用紙を提出
もしくは電話、インターネット申込フォームでお申込みいただき、
参加料は当日お支払いください。

☆全6回→4月以降に回数券をご購入ください。
回数券は参加当日提出していただきます。

クラブHPの
QRコードです!



対象・定員

○18歳以上(学生を除く) ○各回定員20名(定員に達し次第、締め切ります)

その他

- ①回数券を購入した方は、総合体育館で実施している体組成計測定を1回体験することが出来ます。
- ②回数券は本人以外、使用できません。使い切れなかった回数券の払い戻しはできません。
- ③活動中に撮影した写真は、広報などに使用する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
- ④お子様をお連れになる場合、事前にご連絡ください。
- ⑤雨天などによる開催場所変更の場合、前日の18時までに事務局よりご連絡いたします。

<主催> 多賀城市教育委員会 <主管> 特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ
<お問合せ> 特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ TEL 022-365-1918/1911

※キリトリ

おとなの朝活「朝ヨガ」前期 申込書

参加方法: 回数券 1回毎 参加月: 全6回 4月 5月 6月 7月 8月 9月

ふりがな		性別	年齢		
氏名		男性・女性	歳		
住所	〒	電話番号			
		緊急連絡先		続柄	

受付方法 電話 ・ 窓口

領収書 No.