

おとなの



# 朝ヨガ前期



毎回 日曜日 AM 7:30 ~ 8:30  
1回 500円

対象：18歳以上（高校生以上） 定員30名

4月20日	総合体育館	西崎 英子さん
5月25日	総合体育館	川口 茜さん
6月22日	さんみらい多賀城 イベントプラザSTEP	内海 希与実さん
7月13日	総合体育館	西崎 英子さん
8月31日	総合体育館	諏訪 由美さん
9月28日	さんみらい多賀城 イベントプラザSTEP	坂本 佳那さん

①月1開催だから  
無理なく参加できる！

②毎月指導者が違うので  
様々なヨガを楽しめる！

③ヨガマット貸出無料！

【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

## スケジュール

日付	時間	内容	会場・講師	備考
4月20日(日)	午前7時30分 ～8時30分	ヨガ	総合体育館 又は さんみらい多賀城 イベントプラザ (宮城県多賀城市 八幡一本柳 114-6)	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25日(日)				
6月22日(日)				
7月13日(日)				
8月31日(日)				
9月28日(日)				

## 料金

1回毎 500円

※参加料は当日お支払いください。

※おつりのないようにご協力お願いいたします。

## 定員・対象

18歳以上（高校生以上） 定員30名

## 申込方法

開催日の2日前までにスポーツクラブ（総合体育館）に申込用紙を提出するか、HP 申込フォームからお申込みください。 ※電話申込不可

## その他

- ①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。
- ②発熱や体調のすぐれない方、または感染症により勤務先等が休業になった場合は参加をお控えいただきますようお願いいたします。
- ③天災等で事業を中止する際、多賀城市民スポーツクラブから電話又はHPよりお申込み頂いた方にはメールにて連絡をさせていただく場合がございます。スポーツクラブからの電話やメールを受信できるよう設定をお願いいたします。

【主催】多賀城市教育委員会

【主管・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

R7.おとなの朝活「朝ヨガ」前期 申込書

7年 月 日 申込

参加月： 4月 5月 6月 7月 8月 9月

ふりがな		年齢	
氏名		歳	
お住まい	多賀城市 ・ その他( 市・町)	電話番号	— —