**ボディメイク乙女ヨガ教室**

◇日時 **2024年5月17日(金）5月31日（金）6月7日（金）6月 21日（金）**

各日午前９時から10時の1時間程度

◇場所　 木津川市民スポーツセンター　　木津川市田中前40－1

◇参加対象　 市内にお住まい又はお勤めの15歳以上の方

◇内容　 深い呼吸とポーズで気持ちよく体の深いところまで緩めていきます。

人生100年時代をハッピーに！！

ヨガと姿勢改善であなたの健康と美をサポートします。

初心者の方、大歓迎です。　　　運動レベル☆☆★

◇参加費　 2000円　(申込時)

◇持ち物　 ヨガマット、お飲み物、動きやすい服装、スポーツタオルあればブランケット（ポーズ補助や冷え防止に使用します。こちらでも用意しますが、ご自分のブランケットが良い方はご持参ください）

◇申込　 4/2～　先着２０名　　メールまたはFAX（0774-26-9365）でお申込みお願いします。

◇問合せ　 木津川市スポーツ協会　0774-26-5120

　　　　　　 ✉　[kizugawashi-sports-association@hera.eonet.ne.jp](mailto:kizugawashi-sports-association@hera.eonet.ne.jp)

きりとり

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【申込書】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 性　別 |  |
| 住　所 |  | | |
| 連絡先 |  | 年　齢 |  |