

(公財)大田区スポーツ協会主催

令和4年度健康体操教室



新たに 嶺町集会室で ヨガ教室を開催します



心身と呼吸を合わせて全身を動かし
ヨガのポーズを覚えて自身の体を
コントロールしてみませんか

・ **かんたん ヨガ嶺町** (初心者向け)



・ **リフレッシュ ヨガ嶺町**

🍷 🍷 教室のご案内 🍷 🍷

1 日 時 ・かんたんヨガ 9:30~10:30 ・リフレッシュヨガ 10:45~11:45

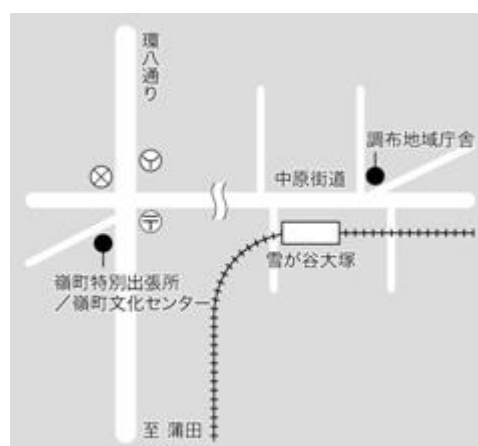
第1・3金曜日(祝日は除く)

クール	月	日		参加費
第1クール (全6回)	4月	1	15	4,800 円
	5月	6	20	
	6月	3	17	

2 場 所 嶺町特別出張所 3階 嶺町集会室 (田園調布本町7番1号)

東急池上線雪が谷大塚駅から徒歩約7分

東急多摩川線沼部駅から徒歩約10分



- 3 対象者 15歳以上の方
- 4 定員 クールごとに「かんたんヨガ11名」「リフレッシュヨガ19名」
※定員に達し次第、締切りとなります
- 5 持ち物 体操に適した服装、タオル、ヨガマット、飲み物、
「体調管理チェックシート」など
- 6 その他 本教室は、新型コロナウイルス感染症対策として、「体調管理チェックシート」の提出、入室時の消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスを確保して行います。
※「体調管理チェックシート」は、当協会でご用意したものをご利用いただけます。

【申込み・問い合わせ先】

〒143-0011

大田区大森本町2-2-5 大森スポーツセンター内

(公財) 大田区スポーツ協会

TEL 03-5471-8787 FAX 03-5471-8789

HP <https://www.sportsota.or.jp/>