

令和3年度スポーツ健康推進事業
千葉県スポーツ振興基金助成事業

ヨガ教室開催要項

- 1 目的 ヨガを通して市民の健康づくりを目指し、誰もが気軽にできるスポーツの普及を図る。
- 2 日時 5月 / 7日(金)、21日(金)、26日(水)
6月 / 4日(金)、9日(水)、18日(金)、23日(水)
7月 / 2日(金)、14日(水)、28日(水)
9月 / 3日(金)、8日(水)、17日(金)、22日(水)
10月 / 8日(金)、13日(水)、29日(金)
11月 / 5日(金)、10日(水)、19日(金)
水曜日 or 金曜日 19時30分から21時まで(全20回)
- 3 会場 八日市場ドーム サブアリーナ
- 4 主催 匝瑳市教育委員会生涯学習課
- 5 講師 MIWA(みわ)
- 6 参加対象 市内在住及び在勤者の一般
- 7 参加費 500円(傷害保険料は含まない) ※
※教室での傷害保険への加入はありません。個人での対応をお願いします
別途傷害保険が必要な方は事務局へご相談ください。
- 8 開校式 5月7日(金) 19時30分～
- 9 その他 運動のできる服装で参加すること。
○必要なもの：ヨガマット、ブランケット(ひざ掛け)、フェイスタオルなど