

今日もいちにちおつかれさまでした



火曜日の夜は
ヨガ教室

参加者募集

- 日時  **火曜日月2回（計20回）**
19:00～20:30 ※日程は裏面に記載
- 場所  たまかわ文化体育館
- 対象  大人20代～60代の男女15名
- 参加費  会 員 前期・後期各3,500円
非会員 前期・後期各7,000円
- 持ち物  ヨガマットor大きめのバスタオル
運動できる服装、飲み物

講師紹介



さいとう ちあき 先生

いろいろなポーズに挑戦してみましよう。皆さんがスッキリと火曜日を終わられるように頑張ります！

申込は
こちら

NPO法人
たまかわ元気スポーツクラブ



0247-57-7313

玉川村小高字大谷地71たまかわ文化体育館内

平日 8:30～17:15
定休 土日祝



QRコード
お申し込み用

R7年度日程

前期	5/13 5/27	6/10 6/24	7/8 7/29
	8/5 8/26	9/9 9/30	
後期	10/14 10/28	11/11 11/25	12/9 12/23
	1/13 1/27	2/10 2/24	

※クラブの活動に参加する際は、指導者の指示に従い、自己の責任において行動してください。活動中の病気・負傷・または死亡等の事故に遭遇した場合、クラブが加入する保険の対象範囲内でのみ対応するものとしクラブ並びに指導者は一切責任を負わないものとします。

服装と持ち物

動きやすい服装で！

- ねじりや大きな動きに対応できる服装でお越してください
- トレーナーやパンツ(ズボン)などで体温調節しましょう

できれば裸足で！

- 冷えが気になる方は五本指ソックスでもOK！

ヨガマットをご持参ください

- お持ちでない方はバスタオル(ご自身より少し大きめだと◎)をご準備ください。

飲み物持ち込みOK！

- 水筒やペットボトルなど、フタのついているものをご持参ください。
- 各自水分補給をしながら参加しましょう。

NPO法人

**たまかわ元気
スポーツクラブ**

お申込み受付中

☎ 0247-57-7313

玉川村小高字大谷地71たまかわ文化体育館内

受付時間 8:30～17:15
定 休 土日祝



TAMAKAWA_GENKI_SC