



## 早朝ヨーガ

①令和元年5月25日(土)

【時間】7:00~8:00

【会場】少年野球場

【雨天時】体育館サブアリーナ

【定員】先着30名

【参加料】600円(保険料込)

ちよっぴり早起きして

太陽のエネルギーを

全身で感じながら...

朝の澄んだ空気の中で

心とカラダを

整えませんか

充実した1日を

スタートさせましょう

## 早起きヨーガ

②令和元年6月8日(土)

【時間】7:00~8:00

【会場】陸上競技場

【雨天時】体育館メインアリーナ

【定員】先着30名

【参加料】600円(保険料込)

## 星空ヨーガ

③令和元年9月28日(土)

【時間】19:00~20:00

【会場】補助競技場

【雨天時】体育館サブアリーナ

【定員】先着30名

【参加料】600円(保険料込)

満天の星空のした

きれいな芝生の上で

特別なヨーガで

自分を見つめてみませんか?

○ご準備いただくもの

★ヨガマット(お持ちでなければバスタオルでもOK)・飲み物・レジャーシート(ヨガマットサイズ程度の大きさ)

★運動しやすい服装(気温が低い場合がありますので羽織るものなどをご準備されることをおすすめします)

【お問合せ】NPO法人出雲スポーツ振興21(浜山公園グループ)

〒699-0722 出雲市大社町北荒木 1868-10 TEL (0853) 53-4533

詳細については裏面をご覧ください。

# 外気浴ヨーガ開催要項

■主催：NPO法人出雲スポーツ振興21 浜山公園グループ

浜山公園の美しい環境で、どなたでも無理なく楽しくできるヨーガ教室を開催します。

身体を動かす楽しさや爽快さを感じていただき、今後のみなさまの健康生活にお役立てください！

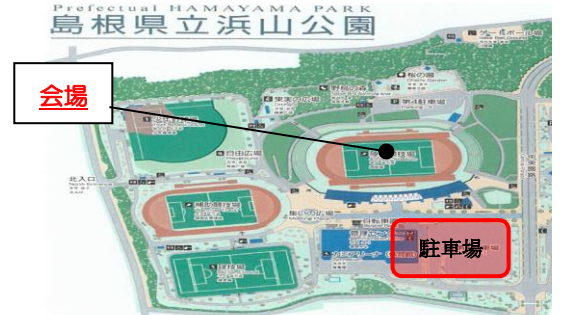
## ①早朝ヨーガ

- 開催日時：令和元年5月25日（土）7：00～8：00（受付6：45～）
- 定員：先着30名 ※但し、定員に達し次第、受付を終了いたしますのでご了承ください。
- 会場：少年野球場外野芝生（雨天時は体育館サブアリーナ）
- 参加料：600円（保険料込）
- 参加者：高校生以上の男女どなたでも
- 申込締切：令和元年5月24日（金）17：00まで



## ②早起きヨーガ

- 開催日時：令和元年6月8日（土）7：00～8：00（受付6：45～）
- 定員：先着30名 ※但し、定員に達し次第、受付を終了いたしますのでご了承ください。
- 会場：陸上競技場芝生（雨天時は体育館メインアリーナ）
- 参加料：600円（保険料込）
- 参加者：高校生以上の男女どなたでも
- 申込締切：令和元年6月7日（金）17：00まで



## ③星空ヨーガ

- 開催日時：令和元年9月28日（土）19：00～20：00（受付18：45～）
- 定員：先着30名 ※但し、定員に達し次第、受付を終了いたしますのでご了承ください。
- 会場：補助競技場芝生（雨天時は体育館サブアリーナ）
- 参加料：600円（保険料込）
- 参加者：高校生以上の男女どなたでも
- 申込締切：令和元年9月27日（金）17：00まで



## ○申し込み方法・その他

- ①早朝ヨーガ、②早起きヨーガ、③星空ヨーガ はお電話でのお申込みとなります。
- 参加料のお支払は、会場受付にて当日お支払ください。
- 申し込み先：NPO法人出雲スポーツ振興21 浜山公園グループ(出雲市大社町北 1868-10)
- 電話：(0853) 53-4533

※原則、申込み後のキャンセルはできません。やむを得ない事情等でキャンセルされる場合はご連絡ください。

※妊娠中の方は、必ずかかりつけ医にご相談いただき、自己責任のもとご参加ください。

動作の中には妊娠期に向かない動作も含まれております。

※個人情報については、浜山公園スポーツ教室の諸連絡及び当法人が行うイベント等のお知らせのみに使用し、

その他の使用はいたしません。