❝呼吸は「心と体の架け橋」❞

ヨガ教室　要項

【主　旨】　市民が気軽に楽しめるヨガを実施し、健康・体力の保持増進に努め、健康に対する意識の高揚を図る。

【主　催】　湯沢市教育委員会　　【主　管】NPO 法人ゆざわサンマリッツ SC

【開催日】　５月 12 日・19 日・26 日　６月２日・９日・16 日・23 日・30　７月７日・14 日
(全１０回／毎回火曜日)

【時　間】　10：30～11：30

【会　場】　湯沢市総合体育館　他

【講　師】　日野さや子さん

【対　象】　18 歳以上の方

【持ち物】　内靴、ヨガマット（レンタルを希望される方は事前にお知らせください）

【募　集】　広報ゆざわ４月号、市 HP、ゆざわサンマリッツ SC 公式 HP

【申　込】　湯沢市総合体育館　Tel：0183-72-6500　Mail：info@sunmaritz.or.jp

【定　員】　20 名（先着順）

【参加料】　１回：600 円、一括：５０００円（全１０回）

【その他】　活動の様子はサンマリッツ公式 SNS 等で紹介される場合がございます

令和８年　　月　　日

領収書　　様

¥　　ー

但し、ヨガ教室　参加料として
NPO 法人ゆざわサンマリッツスポーツクラブ

フリガナ		生年月日	年 月　日	ヨガマット	有　・　無
氏　名					
住　所	〒			１回　・　全10回	
電話番号					
メール					

*会場変更などの連絡や事業のご紹介などに使用させていただきます