



土曜日の教室



◆ リラックスヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。からだの硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくらくらく、楽しめることができます。体の改善・心のストレス解消、いろんな効果を実感してください。

◆ ソフトヨガ

心身のリフレッシュが実感できます。深い呼吸に合わせ身体の細部までほぐしながら鍛え、整えていきます。無理のない動きなので初心者大歓迎。未病にも効果あり。



教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込期間
リラックスヨーガ	土	10:30～11:45	下田 由利子	スタジオ	¥7,000	裏面を ご確認ください
ソフトヨガ	土	10:30～12:00	中島 肇子	エコホール	¥7,500	

開催日程

第1回	4月13日	第6回	5月25日
第2回	4月20日	第7回	6月1日
第3回	4月27日	第8回	6月8日
第4回	5月11日	第9回	6月15日
第5回	5月18日	第10回	6月22日

※申込は市内在住・在学・在勤の方が優先になりますが、市外の方も申請して頂けます。

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：30名

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138

申請期間:2/26～3/22

申請期間中にインターネットまたは窓口で申請をしてください。

☆インターネット申請の場合

- ・二次元コードを読み込むまたは、URLを入力してアクセスしてください。
- ・ホームページからも申請することができます。
- ・表示された内容に沿って必要事項(名前・連絡先・メールアドレスなど)を入力してください。
- ・申請が完了すると完了メールが届きます。
メールが届かない場合、申請が正常に完了していない可能性があります。
- ・申請の際、ロボット操作ではない事確かめるために画像選択が出る場合がございます、正しく選択し申請を完了していただきますよう、ご協力をお願いします。

◇窓口申請の場合

- ・窓口で教室申請の申し出をお願いします。
- ・申請書の記入をして、スタッフに提出してください。

【抽選日及び当選者発表方法】

抽選日:3/30(10:10)

抽選終了後、エコハウスのホームページ・施設内掲示板に当選者のニックネームを記載します。

各自でご確認をお願いします。

※お電話での当選確認は原則しておりません。

【申込みについて】

支払い期間:4/1(10:10)～4/7 時間:10:10～20:00 ※休館日は除く

当選された方は、支払い期間中に施設窓口で申込みをお願いします。

※支払い期間中に申込みをされなかった場合はキャンセル扱いとします。

・抽選にならなかった教室は4/1(10:10～)より先着順にて申込みが可能です。

・抽選になった教室は4/8以降で空きがあれば先着順にて申込みが可能です。

※抽選となった教室はキャンセル待ちを各教室10名とります。



←インターネット申請はこちらを
読み込んでください

URLの入力はこちら⇒

<https://forms.gle/jTssqoq2jfuANdJa7>