



# 水曜日の教室

## ◆ やさしいヨーガ①、②

体の硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくできる穏やかな動きと、やさしいポーズで体と心をリフレッシュします。  
日常的に緊張している心と体を【緩める】穏やかな時間となり、気持ちの変化を実感してみてください。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込期間
やさしいヨーガ①	水	10:30～12:00	大竹 まさみ	スタジオ	¥4,500	裏面をご確認ください
やさしいヨーガ②	水	13:00～14:30	大竹 まさみ	スタジオ	¥4,500	

※申込は市内在住・在学・在勤の方が優先となりますが、市外の方も申請していただけます。

### 開催日程

第1回	4/24
第2回	5/8
第3回	5/22
第4回	5/29
第5回	6/12
第6回	6/26

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：各30名

## 当日参加型：来たい時に楽しめる

## ◆ カラダ整えるヨガ

全身の歪み、コリをとり、呼吸に合わせて静と動のポーズをバランスよく取り入れ

心と体の不調を整えていきます。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	受付時間
カラダ整えるヨガ	水	19:30～20:45	奥田 京子	スタジオ	¥600	18:55～19:25

※定刻より教室を始める関係上、開始時間5分前で受付を締め切らせていただきます。

また、教室開始してからの途中参加は出来ませんので、予めご承知おき下さい。

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：各30名

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
4/10	4/24	5/8	5/22	5/29	6/12	6/26

■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(11:00)

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/zrEigs2smmdAB2Q18>