

サンハートワークショップシリーズ2024



朝ヨーガで 健康リフレッシュ

～シニア・はじめてさん向けプログラム～
vol.6・7

ヨーガは、いつでもどこでもどなたでも楽しめる健康法です。

初心者の方も安心してご参加頂けます。

今回も2ヶ月連続開催！1日のみ、連続参加でもOKです。

ゆっくり無理せず自分のペースで始めてみましょう！

4月のテーマ
「自律神経を
整える」

5月のテーマ
「膝痛をラクに」

2024年4月30日(火) 5月21日(火)

時間 各回 10:00～11:30 (受付9:45)

参加費 各回500円 ※当日支払

場所 カルチャー工房

持ち物 動きやすい服装、バスタオル、フェイスタオル、飲み物 (水または白湯)

ご受講にあたって

- 動きやすい服装、五本指靴下又は素足でご参加ください。 ※更衣室をご利用頂けます
- 身体をしめつける物、アクセサリ類ははずしてご参加ください。
- ご自宅で体温を測ってからお越しください。37.5℃以上の方は、お休み頂きます様ご協力お願い致します。
- マスクの着用でのご参加をお願い致します。
- 手指のアルコール消毒にご協力お願い致します。
- 途中体調が悪くなりましたら、無理をせず速やかにスタッフにお声掛けください。
- レッスン中での身体の事故が発生しました場合、当館では応急の措置のみ行い、その後の治療その他の責めは負いません。
- 通院中の方は、医師にご相談のうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。

申込方法 **3月15日(金)10:00～受付開始!**

講師

お電話またはサンハート窓口にてお申込ください。

川上 万里子

定員に達し次第、受付を閉め切らせていただきます。

(各回定員14名・先着順) 参加費は、当日のお支払をお願い致します。

キャンセルする場合は、必ず事前にご連絡ください。

連絡なく無断でキャンセルした場合は料金を請求させていただく場合がございます。

【申込・お問合せ】横浜市旭区民文化センターサンハート

TEL: 045-364-3810(9時～21時・不定休)

