

主催：葉山公園・はやま三ヶ岡山緑地 指定管理者 三菱電機ライフサービス(株)

疲れすっきり！ヨガ教室

夏の暑さももう目前。

疲れた身体をケアするヨガの基本を学びましょう。

呼吸法やインナーマッスルを意識しながら運動を行ったことがありますか？正しい呼吸をしながらインナーマッスルを効率的に動かすことでしなやかで健やかな身体を取り戻すことができます。姿勢のゆがみや疲れやすさ、肩こいなどを解消する効果も！

プロのインストラクターの指導のもとご自宅でもできるヨガの基本を是非ともご体験ください。

公園の緑や潮の香りを感じながら、芝生の上でのびやかに！

- 
1. 開催日：2016年6月3日(金)
 2. 開催時間：13:00～14:00
 3. 開催場所：葉山公園 芝生広場
 4. 募集人員：先着申込 20名
 5. 講師：三菱電機ライフサービス(株) 健康運動指導士 吉川大喜
 6. 申込方法：裏面の参加申し込み用紙に必要事項を記載し、葉山公園内のポストにご投函いただくか、FAX 願います。又は下記アドレスにご連絡ください。
Kojima.naoko@mdlife.co.jp
 7. 参加費：500円(税・保険料込)

※ヨガマットはこちらで用意致します。

(ご家庭ではバスタオルなどでも代用可能です)

※動きやすい服装(伸縮するジャージ等)をご用意ください。

※飲料をお持ちいただくことをお勧めします。

※初心者の方、ご高齢の方も大歓迎です。



●お問合せ先：葉山公園管理事務所

〒240-0116 三浦郡葉山町下山口 1443-4 TEL:046-876-4601 FAX:0467-41-6967

<http://www/hayam-park.com/>

「葉山公園／疲れすっきり！ヨガ教室」

参加申込書（投函/FAX 用）

- ◆申込方法 参加者全員のお名前・性別・生年月日、住所、電話番号を記載のうえ、参加申込書を葉山公園休憩所内のポストにご投函いただくか、FAX 願います。

連絡先：葉山公園管理事務所

〒240-0116 三浦郡葉山町下山口 1443-4

TEL：046-876-4601 FAX：0467-41-6967

参加者名

(フリガナ)

昭和

1. _____ 男・女 生年月日 平成 年 月 日

(フリガナ)

昭和

2. _____ 男・女 生年月日 平成 年 月 日

(フリガナ)

昭和

3. _____ 男・女 生年月日 平成 年 月 日

(フリガナ)

昭和

4. _____ 男・女 生年月日 平成 年 月 日

住所：〒 _____

電話： _____ (日中連絡の取れる番号を記入ください)

緊急連絡先： _____

特記事項

同意書

「葉山公園／疲れすっきり！ヨガ教室」へ、以下の点について理解した上で参加を希望します。

同行する参加者は全員が適当な健康状態を維持しており、参加にあたっては、自身の健康状態については自分自身の責任において管理します。また、参加者はスタッフとのルールや注意を守り、安全な行動に努めます。万が一怪我等が生じた場合には保険の定める範囲で補償してください。

葉山公園・はやま三ヶ岡山緑地指定管理者

三菱電機ライフサービス(株) 湘南支社 殿

代表者(保護者)名 _____

印

※同意書に忘れずにお名前をご記入ください

※申込欄に未記入箇所がないかも一度ご確認ください

※ご記入いただいた個人情報等は保険契約等本イベントに関する以外に利用することはありません。