

Yoga

初めてヨガ教室

青空の下、ヨガでココロもカラダもリフレッシュしましょう！

美しい自然の中で呼吸に合わせて流れるように動き、緊張やストレスで硬くなった身体をほぐし、浅くなった呼吸を深め、心身ともに健やかな状態へ導いていきます。

丁寧に指導いたしますので初心者の方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。

1. 開催日：**2024年5月30日(木)**

2. 開催時間：10:00～11:00

3. 開催場所：葉山公園 芝生広場

4. 参加費：300円/人(税込、保険料)

5. 募集人員：先着申込 20名

6. 講師：鶴見泉氏

7. 雨天時：中止の際は、前日18:00までにHPにてご案内します。

8. 申込方法：裏面の参加申込書に必要事項を記載し、葉山公園

案内所内のポストに投函またはMailアドレスにて

申し込みください。

TEL: 046-876-4601

Mail: saeki.satomi@mdlife.co.jp

(Mailは土日確認できませんのでご注意ください。)



◆講師プロフィール◆

湘南エリアのヨガスタジオ、スポーツクラブ、企業等ヨガ指導を務める。また鎌倉市内の寺院にてzenヨガ等を主宰。他WSやイベント等も多数開催している。

お問合せ先：県立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:0467-44-2151
<http://www.hayama-park.com/>

※ヨガマットはこちらで用意致します。
※動きやすい服装をご用意ください。
※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、お子様連れも大歓迎です。

「はじめてヨガ教室」
参加申込書

- ◆申込方法 参加者全員のお名前・性別・生年月日、住所、電話番号等を記載のうえ、参加申込書を葉山公園内ポストに投函または、Mail願います。

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
Mail : saeki.satomi@mdlife.co.jp

参加者名
(フリガナ)

1. _____ 男・女 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
(フリガナ)

2. _____ 男・女 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
(フリガナ)

3. _____ 男・女 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
(フリガナ)

4. _____ 男・女 生年月日 _____ 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

イベントに参加に関して、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良好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事項を守り、常に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を願います。

県立葉山公園・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 宛て

代表者(保護者)名

印

※同意書には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(保険契約等本イベントに関する以外)は利用されません。