

主催: 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
後援: 葉山町

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せんか

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くれます。

丁寧な指導により、初心者や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

1. 開催日: 2020年3月26日(木)

※降雨等による中止に際は、開始90分前までに
葉山公園 HP にてご案内いたします。

2. 開催時間: 10:00～11:00

3. 開催場所: 葉山公園 芝生広場

4. 募集定員: 先着 20名

5. 講師: 鶴見 泉 先生

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。

saeki.satomi@mdlife.co.jp

TEL 0467-33-5572(イベント担当:サエキ)

7. 参加費: 無料



◆講師プロフィール◆
ヨガスタジオ所属
湘南エリア中心に WS や Zen
ヨガ、多数のスタジオ、イベン
トの講師で活躍中



※ヨガマットはこちらでも用意出来ますので必要な方は
申込時ご用意ください。

※動きやすい服装でお越し下さい。

※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、お子様連れ也大歓迎です。

「葉山公園／初めて！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、電話番号等を記載のうえ、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：0467-44-2151

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

ヨガマットご持参： 有り 無し

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／初めて！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。

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う一度ご確認ください

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