

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：

# 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：2023年9月28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. 申込方法：裏面の参加申し込み用紙に必要事項を記載し、  
下記アドレスにお送りください。

[saeki.satomi@mdlife.co.jp](mailto:saeki.satomi@mdlife.co.jp)

TEL 0467-33-5572 (イベント担当:サエキ)

※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。



## ◆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。

お問い合わせ：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

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

「葉山公園／初めて！ヨガ教室」  
参加申込書

◆申込方法 参加申し込み用紙に必要事項を記載し、下記アドレスにお送りください。

[saeki.satomi@mdlife.co.jp](mailto:saeki.satomi@mdlife.co.jp)

TEL 0467-33-5572 (イベント担当:サエキ)

参加者名  
(フリガナ)

1.	男・女	生年月日	昭和 平成	年	月	日
(フリガナ)						
2.	男・女	生年月日	昭和 平成	年	月	日
(フリガナ)						
3.	男・女	生年月日	昭和 平成	年	月	日
(フリガナ)						
4.	男・女	生年月日	昭和 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：

同意書

特記事項

「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以外に利用することはありません。