



栃教協福利厚生講座

ヨガ講座

簡単にできる健康的なヨガの方法

講 師

NPO法人国際ヨガ協会

栃木中央支部チーフトレーナー

益子 篤子 氏

日 時 平成26年10月18日(土)
10時00分～12時00分 受付 9時30分～
場 所 栃木県総合教育センター 体育館
内 容 ○健康的な生活を送るには
○簡単にできるヨガ運動

など

服 装 運動できる服装で参加してください(更衣室がございません)。土足厳禁ですので、室内用の運動靴をご用意ください。ただし、ヨガそのものは裸足で行います。

その他 飲み物を用意してください。

(運動中の水分補給のため)

館内は全面禁煙です。

定 員 50人(定員になり次第締め切らせていただきます)
尚、お申し込みを受けられない場合のみご連絡申し上げます。

○○申込方法○○

学校理事から申込用紙をいただき、別紙参加申込用紙(コピー可)にて
FAXで 栃教協事務局へお送りください。

申込期日は 9月10日(月)～10月3日(金) です。

添書不要

参 加 申 込

福利厚生講座（ヨガ講座）に参加します。

フリガナ 氏 名	()
所 属 校	立 学校
電話番号 (-)	

栃教協事務局 FAX（フリーダイヤル）
0120-022070

申込開始は 9月10日（水）
締め切りは 10月3日（金）です。

※定員50名になり次第締め切らせていただきます。（会員限定）
なお、お申し込みを受けられない場合のみご連絡申し上げます。