

# 季節の Summer Yoga

初夏、梅雨の「湿だるさ」を解消



「動」と「静」を組み合わせたヨガを行います。  
夏特有の湿による不調を呼吸とポーズで整えていきます。  
ヨガを通してリラックスし快適な夏を過ごしましょう。

令和6年 **6月8日【土】** 時間 14:00~15:30

対象者 小学生以上 参加費 900円 (保険料を含む)

定員 24名 申込多数の場合は抽選

会場 日本橋社会教育会館 地下2階 講習室  
〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

申込 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAX、Peatix

持ち物 受講証(該当者のみ)、参加費(900円)、飲み物、汗拭きタオル

※受講証は「窓口・電話・FAX」でお申し込みいただいた方へのみの発送となります  
詳しくは裏面をご確認ください  
※動きやすい服装でご参加ください ※開始10分前にはお集まりください  
※小学2年生以下のお子様の参加は保護者同伴でお申し込みください  
※ヨガマットはご用意があります、マイマットをお持ちいただいても構いません



講師

友國望

全米ヨガアライアンス認定YTT200修了  
京都ダンマバーマにて瞑想10日間修了

ひとつひとつ丁寧にいきます。  
楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

「季節のヨガ」

▼Peatixはこちらから▼

お申し込み/お問合わせ

日本橋社会教育会館 TEL: 03-3669-2102 FAX: 03-3669-2720

申込締切 5月27日(月)



## お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAX、Peatixにてお申し込みください。

開講までの流れ  
5月27日（月）申込受付締切 ※申し込み多数の場合抽選  
5月30日（木）受講証発送（当落連絡送信）予定  
6月 5日（水）キャンセル連絡締切 ※キャンセルのご連絡はお早目をお願いします。  
6月 8日（土）講座当日（13:30受付開始、14:00講座開始）

※受講証は「窓口・電話・FAX」でお申し込みいただいた方からのみの発送となります。

Peatixよりお申し込みいただいた方は、Peatix内のメッセージにて当落のご連絡をさせていただきます。

受講証および当落連絡が届かない場合は、お手数ですがお電話をお願いいたします。

## 講座当日の持ち物

受講証（窓口、電話、FAXにてお申し込み者をされた方のみ）  参加費（900円）  飲み物  汗拭きタオル

## お申し込み・お問い合わせ先／会場アクセス

日本橋社会教育会館（会場：地下2階 講習室）

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL：03-3669-2102 / FAX：03-3669-2720

H P：https://chuo-shakyo.shopro.co.jp

※築地社会教育会館、月島社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可能

■人形町駅 徒歩約4分 浅草線（A6）日比谷線（A2）

■水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線（8番）

★公共交通機関のご利用をお願いします。



### 個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区立社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また、当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。

## 季節のヨガ～初夏、梅雨の「湿だるさ」を解消～ 参加申込書

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| ふりがな  |                              |
| お名前   | ※小学2年生以下の場合、保護者名記入           |
| ご住所   | 〒                            |
| お電話番号 |                              |
| メモ    | （ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。） |