

## グラヴィティヨガ体験会

【日程】 **2022年11月30日（水）**

【場所】 岐阜メモリアルセンター 柔道場

【時間】 11:15~12:15（60分間）



【内容】 「頑張らずにできるヨガ」をコンセプトに、誰でも無理なくできる、やさしい、癒されるヨガです。レッスンでは、インストラクターが手をあてリラックスを促し、アナトミック（解剖的）なアジャストや加圧でサポートいたします。

【担当】 串田 まりや

【対象者】 **中学生以上～（中学生の方は保護者同伴に限ります）**

★ 当日は受付にて「検温」を実施します。37.5℃以上や体調不良の方参加できません。

【定員】 10名

【料金】 無料

【締切】 定員になり次第締切り

【持ち物】 運動できる服装・飲み物・タオル・ブランケット

【お問合せ・申し込み先】

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

TEL 058-215-7714

※ 新型コロナウイルスの感染症の状況により、講習会が中止になる場合があります。

キトリ

グラヴィティヨガ申込書

氏名

緊急連絡先