

### 健康づくりイベント開催！

当クラブでは、日本スポーツ協会が推奨する総合型地域スポーツ事業の一環として、保護者の皆様や地域の皆様を対象に、健康づくりのヨガ教室を開催する運びとなりましたのでお知らせいたします。  
平日練習のお迎えの時間を有意義にご利用いただければと思います。

# ストレッチヨガ

◎5月から第2・4木曜日に開催  
20:00～20:30  
(練習が中止の場合は休講になります)

◎@ジュネスGクラブハウス内

◎参加費 各回200円

◎定員 性別問わず各回10名程度

◎持ち物 ヨガマット(大判のタオルでも可)  
飲み物  
手ぬぐいサイズのタオル  
ブランケット

4月の開催日は  
22日(木)・23日(金)です

感染予防対策をしてお待ちしております！



講師 野堀あや子  
AJYA日本ヨガ協会2級  
指導歴7年

ヨガは心と身体の緊張を解きほぐし、リラックスさせてくれます。  
男性・女性問わず、身体が硬い方も運動が苦手な方も、  
ヨガが全く初めての方でも参加出来ます。  
肩こりや腰痛など、ご自身の身体の状態に合わせて無理なく  
動きましょう！

## ◎お申し込み・お問い合わせ

①お名前 ②電話番号 ③性別 ④年齢 ⑤ご希望の参加日  
⑥痛めている箇所等 ⑦ご質問等 を添えて下記アドレス(野堀)  
までお願いいたします。

レッスン前日を申し込み期限としておりますが、定員になり次第  
締め切らせて頂きます。

メール fanobori@yahoo.co.jp

携帯 090-5435-7216 (野堀)

お気軽にご連絡下さい😊