

# 令和5年度 第3期 心と体のリラックスヨーガ開催要項

足羽ふれあいセンター

- 開催期間 令和5年 10月2日～12月25日(毎週月曜日)  
全 12回 休講日:10/9
- 開始時間 18時30分～19時30分
- 開催場所 足羽ふれあいセンター 3階大ホール
- 持ち物
- ・ヨガマット
  - ・タオル・水分補給の飲み物(多めに)
  - ・ジム利用の際は内履きシューズ
- 注意事項
- ・受講当日は、「券売機横窓口」で受付をして参加ください  
その際には、必ず「利用者カード」を提示してください
  - ・運動開始前に血圧測定を行ってください
  - ・体調が悪い場合は、無理をしないでください
  - ・講座受講手続き後は、参加の有無にかかわらず受講料をお返しできませんので、ご了承下さい
  - ・不可抗力により、講座開催期間中に休講になる場合があります
  - ・やむを得ない事情により、講師の「代行」や講座内容が変更になる場合があります
  - ・更衣室の利用については、十分なロッカー数がないため、なるべく運動できる服装でお越しください

駐車場について お手数ですが、下記競輪場駐車場にお停めください



## 受講に際してのお手続きについて

心と体のリラックスヨガにお申込みいただき有難うございます。

### 受講者発表日・・・9月6日(水)午後5時～

下記いずれかの方法で、**抽選結果のご確認**をお願い致します。

- ① アスレチックジム前掲示板
- ② ホームページ(足羽ふれあいセンターで検索)
- ③ 電話で問合せ(☎34-8769)

発表は、利用者番号にて行いますのでお間違えのないよう、  
よろしくお願い致します。

～当選された場合～

足羽ふれあいセンター1階窓口横券売機にて券を購入のうえ、受付にて利用者カードを提出のうえ、受講手続きをして下さい。

受講料:4,560円(つり銭のないようお願いします)

**受講料納入期限・・・9月25日(月)**

- ・受講をキャンセルする場合は、キャンセル待ちをしている方のためにも、お早めにご連絡ください。
- ・お支払いは納入期限を厳守でお願いします。期限までにお支払いがないと、キャンセル扱いとなる場合があります。