

# 令和6年度 第2期 心と体のリラックスヨーガ 開催要項

- 開催期間 令和6年7月1日～9月30日(毎週月曜日)  
全10回 休講日:7/15、8/12、9/16、9/23
- 開催時間 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
- 受講料 3,800円
- 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
  - ・講座開始以降は、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

