

～ヨーガの呼吸法と瞑想法で、心身ともにリラックス～

# ヨーガ教室

**日時** 令和5年12月1・8・15・22日 毎週金曜日  
18:30～20:00

**場所** 国際交流スポーツセンター 多目的運動室

**講師** 坂田 宜美 氏(日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士)

**受講料** 全4回 1,500円(保険料込)

※受講料は12月1日に徴収します

**持ち物** 内ばき、タオル、ヨガマット

※ヨガマットは貸出できますが数に限りがありますので  
希望の方は申込時にお伝えください。



**募集** 令和5年11月1日(水)～30日(木)まで

中学生以上(中学生は保護者同伴)

先着15名(定員になり次第締切)



**申込方法** 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込みください。申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンターにあります。

※電子メールで申し込みの方は、氏名(カタカナで入力して下さい)、性別、電話番号、「ヨーガ教室参加希望」と入力して送信して下さい。

問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール [misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp](mailto:misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp)

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

～ヨーガの呼吸法と瞑想法で、心身ともにリラックス～

# ヨーガ教室

**日時** 令和5年12月1・8・15・22日 毎週金曜日  
18:30～20:00

**場所** 国際交流スポーツセンター 多目的運動室

**講師** 坂田 宜美 氏(日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士)

**受講料** 全4回 1,500円(保険料込)

※受講料は12月1日に徴収します

**持ち物** 内ばき、タオル、ヨガマット

※ヨガマットは貸出できますが数に限りがありますので  
希望の方は申込時にお伝えください。

**募集** 令和5年11月1日(水)～30(木)まで  
中学生以上(中学生は保護者同伴)  
先着15名(定員になり次第締切)

**申込方法** 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み  
ください。申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセ  
ンターにあります。

※電子メールで申し込みの方は、氏名(カタカナで入力して下さい)、性別、電  
話番号、「ヨーガ教室参加希望」と入力して送信して下さい。



## 問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

-----きりとり線-----

ヨーガ教室 申込用紙

氏名 (カタカナで記入)	男・女
電話番号	

締切 11月30日 (木)

ヨーガ教室領収書

様

1,500円

受講料として領収しました

令和5年 月 日

一般財団法人 三沢市スポーツ協会

## 令和5年度 ヨーガ教室 開催要項

- 1 目的 ヨーガの簡単なポーズで深い呼吸法、瞑想法を行い、心身の緊張をほぐし、心と身体のバランスを整えて心身共に健康になる。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和5年12月1・8・15・22日 毎週金曜日 18:30~20:00
- 4 場所 国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 坂田 宜美 氏（日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士）
- 6 対象 中学生以上（中学生は保護者同伴）
- 7 定員 先着15名（定員になり次第締切）
- 8 受講料 全4回 1,500円（保険料込）
- 9 持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット  
※ヨガマットは貸出も出来ませんが、数に限りがあります。  
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 10 申込期間 令和5年11月1日（水）～30日（木）
- 11 申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。  
申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター  
窓口にあります。  
※電子メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力して下さい）、性別、電話  
番号、「ヨーガ教室参加希望」と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会  
電話 0176-51-4466  
電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne  
ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

### 個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。