



Relax Yoga

# 第4期



Relax Yoga

# リラックスヨガ

## 水曜日

### 19:30 ~ 20:30

### 【日程全6回】

ストレスを軽減させるポーズを中心に行います。  
一日の疲れを一緒に解消しましょう。

令和6年

10月30日

11月 6日

13日

20日

27日

12月4日

【場 所】 駒場体育館 会議室

【対 象】 16歳以上

【定 員】 12名

【費 用】 全6回 3,000円 (保険料含む)

【持ち物】 運動しやすい服装 (靴は不要)

【講 師】 米村 未衣

- ①受付窓口 (下記の申込書に記入してお持ちください)
- ②目黒区ホームページ (※QRコード有)
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

QRコード

QRコード(インターネット)



### 申込方法

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います  
応募人数に満たない場合は教室開始まで募集延長いたします。

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認 (実施・運営に必要な範囲内) で利用いたします。  
無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車でのお来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。  
当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

**申込期間：9月15日(日)～10月9日(水) 必着**

お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 TEL.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

----- キリトリ -----

第4期リラックスヨガ 参加申込書

受付日: / 締切: 10月9日(水)  
受付No. 担当:

フリガナ	年齢	電話番号
名前	歳	FAX 番号

〒 住所

(在勤・在学の方は、名称・所在地)