

～夜ヨガ 2020～

1日の締めはヨガで！
ヨガで心も体もリフレッシュ！
あとはぐっすり眠るだけ！



通常の教室と違い、**少人数教室**なので、**先生がひとりひとり**をじっくり詳細に指導、**初心者**はもちろん、**レベルアップしたい経験者**の方も満足できる教室です！

日 時 月曜日 午後8時40分～9時30分 全8回

10月 5日・19日・26日

11月 2日・9日・16日・30日

12月 7日

場 所 福山通運ローズアリーナ

対 象 ヨガに興味のある方（**経験不問**）

定 員 10名（**抽選**）

参加費 9,600円（8回分）

講 師 森 はま子 先生（シンプルヨーガ）

持参物 ヨガマット（バスタオルでも代用可）、汗拭きタオル、飲み物

申込方法 9月1日（火）～15日（火）インターネット申込み（裏面を参照ください）

☆申込者多数の場合、抽選となります

受付期間 申込後**1週間以内**にお支払いください

☆クレジットカード決済、コンビニ決済のみ

☆期間内に手続きされない場合**キャンセル扱い**となります。ご注意ください

1回あたり1,200円
先生の詳細な指導付きで
お得です！

主催/公益財団法人福山市スポーツ協会 後援/福山市 エフエムふくやま

普段運動の習慣がなく、なにかしてみたい、
けどキツイのは・・・
そうお考えの方に特にオススメ！
からだの調子を整えて健康な毎日を！
経験者の方も基礎の復習
そして普段と一味違う種目でレベルアップ！



問合せ先

〒720-0804 福山市緑町2番2号 福山通運ローズアリーナ（緑町公園屋内競技場）内
公益財団法人福山市スポーツ協会 スポーツ推進課

TEL 084-927-9912

～申込方法～

福山市スポーツ協会教室等申込システムにてお申込みください。①か②のどちらかの方法で登録ができます。登録は無料で行えます。

- ① 下の画像コードをスマートフォンで読み込んで、右上の「ログイン/新規登録」をクリックして登録
- ② 「福山市スポーツ協会」で検索、「事業情報」→「教室等申込システム」→「教室等申込システムの利用案内」と順にクリック、「新規登録はこちら」よりログイン画面を開きメールアドレスを入力して登録会員登録が完了したら、希望の教室を選択し、申込をしてください。（参加の確定や情報が登録のメールアドレスに届きます）



教室参加のみなさまへ

1 受付について

- ・名簿を事務所横受付カウンターに置いておきますので、ご自分の名前に誤字・脱字がないか確認してください。
- ・参加時に、○印を記入してください。

2 準備・片付けについて

※教室準備・片付けについては、教室設定時間内とします。

- ・準備片付けは、参加者みなさままでお願いいたします。

3 貴重品について

- ・自己管理を徹底してください。ロッカー等ご利用の際は、必ずカギを掛けてください。
- ・更衣室内（下駄箱）での、シューズの盗難にご注意ください。荷物と一緒にロッカーへ入れてください。

4 市民活動総合補償制度について

教室中のケガ・事故はもとより教室への往復中の事故等も補償されます。万一、ケガ・事故が発生し、入・通院される場合は速やかに報告してください。

【保険内容】

●死亡 500万円 ●入院（日額） 3,000円 ●通院（日額） 2,000円

（注）往復途上の事故も含む。（自動車事故は除く）

※テニス肘(肩)、野球肘(肩)、長年のスポーツ実施による変形性関節症など、スポーツの運動継続・反復的な身体への作用が漸次進展していった結果生じたものは、保険適用外です。

5 駐車場について

「緑町公園駐車場」をご利用ください。駐車券は忘れずお持ちいただき、受付で無料の処理をしてください。（2時間まで無料）

6 コインロッカーについて

100円リターン式になっています。盗難防止のため、使用の際は、必ず鍵を掛けてください。

7 その他

- ・お子様を連れての教室参加はできません。
- ・万一の事故等について、主催者は一切の責任を負うことはできません。
- ・各自で水分補給のための飲み物等をご準備ください。