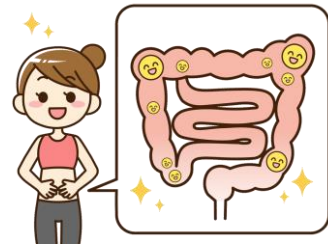


美腸ヨガ スクール

特別なクッションでおなかをマッサージ！
腸マッサージを行って腹部を温めたり
リンパの流れを良くしてスムーズな排泄を促します♪
心も体もスッキリ！



- 日時** 6月11日・25日
7月 2日・16日
各火曜日 19:30~21:00
- 会場** Dreamオーシャン総合体育館 会議室
- 講師** 荒木もとみ (ヨガスタジオプラナ・インストラクター)
- 対象** 18歳以上
- 定員** 先着10名
- 参加費** 町内の方1000円 町外の方2000円
別途保険料1850円(65歳以上1200円)
*すでに明和スポーツクラブでご加入の方はいりません
- 申込方法** 申込書にご記入の上、料金を添えてDream
オーシャン総合体育館窓口へお持ちください
- 申込期間** 5月14日(火)~5月21日(火)
8:30~20:00
- 準備物** ヨガマットまたはバスタオル・
水分補給ドリンク・タオル

- ◆ 持病のある方、関節等に支障がある方は、医師の承諾をもらってください。
- ◆ 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- ◆ 活動中におけるケガ等は、保険の範囲以内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処についてはご自身でお願いします。
- ◆ 諸事情により日程など変更または中止になる場合があります。
- ◆ 緊急連絡網を作成します。ご了承ください。
- ◆ 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。ご了承ください。
- ◆ お申込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

食事は必ず 18:30 までに
すませてください

参加費 _____ 円

保険料 _____ 円

領収印

お問合せ先 主催：明和町スポーツ協会(明和スポーツクラブ)
【問合せ時間】 9:00-17:00 TEL.0596-52-7130 (Dreamオーシャン総合体育館内)
きりとらずにお持ちください

HP内年間スクール
QRコード



美腸ヨガスクール 申込書

申込日 / 受付番号

参加費	<input type="checkbox"/> 1,000円 <input type="checkbox"/> 2,000円 (町外)	保険料	<input type="checkbox"/> 1,850円 <input type="checkbox"/> 1,200円 (65歳以上) <input type="checkbox"/> なし [登録団名: _____]		
ヨミガナ		男	生年月日	(西暦)	年 月 日
氏名		女	年齢	(R6.4月1日時点)	歳
住所	〒 _____	電話番号	連絡網にも使わせていただきます。 _____		

問診表：該当する箇所にチェック及び記入をお願いします

◆現在、健康(ケガ・腰痛・関節痛・高血圧など)に不具合はありますか？

いいえ はい [内容: _____]

「はい」の方：医師の許可はええましたか？

持病のある方、腰肩に支障がある方、体力に不安や心配がある方は医師の承諾をいただいでください。 はい

*許可がないと、お断りする場合があります。

◆既往歴(大きな病気やケガ)はありますか？ 開腹手術等、不安のある方は講師にご相談ください。

いいえ はい [内容: _____]

◆何か気になることがあればご記入ください