

## Withコロナの健康・体力維持・ストレス発散の一助に

お気楽ヨガ教室

お気楽太極拳体操教室

座ったまま運動教室

〔参加費〕 どれも**1回700円**

はじめてでもOK！  
お気軽にご参加ください！！

都合の良い日だけの参加もOK！

お気楽太極拳体操：火曜 15:15～16:15



ゆっくり太極拳の動きで、  
アタマとカラダを使います。  
動きが覚えられなくても見  
ながらやるから大丈夫です。

お気楽ヨガ：水曜 15:00～16:00



難しいヨガのポーズはし  
ません。ヨガの呼吸で、  
気持ちよくカラダを伸ば  
して動かしていきます。

座ったまま運動：木曜 13:15～14:15



たまには普段の生活では使わない  
筋肉を使ってみませんか？椅子に  
座ったまま、筋肉の動きを解説し  
ながら動かしていき、時には他の  
運動も織り交ぜて楽しく体を動か  
します。

\* 募集：各教室若干名

\* 当教室ご参加の方は“スポーツ安全保険”に  
ご加入いただきます。

・65歳以上 @1,200

・65歳未満 @1,850

○1度ご加入いただければ2023年度中有効な保険です。

●事前のお申し込みが必要です。教室に直接お越しいただいてもご参加いただく事はできません。

\* 参加ご希望の方は見学会にお越しいただいた上でお申し込みを受付ます。

見学会にお越しいただかないとお申し込みいただけません。

\* 見学会は募集定員以上の参加を募ります。

\* 見学会に参加いただきご参加の申し出が募集定員より多い場合は“抽選、  
で参加者を決定させていただきますので予めご了解下さい。

見学会参加方法は下記お問い合わせ先までご連絡下さい。

●新型コロナウイルス感染症対策について

\* 現時点では3月末の政府発表ガイドラインに基づく行動をお願いします。

マスク着用は各自の判断に委ねますが、各教室の講師より別途指示があった場合  
はその指示に従っていただきます。

\* 状況の変化により感染症対策も変わります。  
中止もあります。予めご了解下さい。

駐車場のご用意はできません。

【お問い合わせ】 10:00～16:00

学校法人東邦学園

スポーツ・文化振興局 (担当：長島)

TEL：052-782-1089(4月21日まで)

TEL：052-782-1965(4月24日以降)

