

一日の疲れをヨガで癒しませんか。

夕日の美しい稲佐の浜で波の音を聴きながら 体と心を整えます。

難しいポーズはありません。初めての方も安心してご参加ください。

海 ヨ ガ

日時 ① 5月28日(水) 18:15～19:15 (予備日：6月4日(水))

② 6月 4日(水) 18:15～19:15 (雨天時：荒木コミセン大集会室)

集合… 18:00 稲佐の浜駐車場 集合後、稲佐の浜へ移動します

会場 稲佐の浜 ★5月28日(水)が雨天の場合は予備日の6月4日(水)に開催します。
★6月4日(水)が雨天の場合は荒木コミセン2階大集会室で行います。
※延期、会場を変更する場合は、当日参加者にご連絡します。

講師 高須賀 千江子 さん (自然光ダンサー、ヨガインストラクター)

募集人数 ①・② 各6名 (定員になり次第締め切り) 参加費 500円

持ち物、服装 ヨガマット (砂の上に敷きます。必要な方は下に敷くレジャーシート)、
フェイスタオル2枚、動きやすい服装、飲み物 (お茶、水などフタ付きのもの)、
ビーチサンダル※ご希望の方はヨガマットをレンタルできます (レンタル料300円)

申し込み期間 4月21日(月)～定員になり次第締め切り

申し込み方法 こちらのチラシ もしくは 窓口設置の申込書に記入後、荒木コミセン窓口へ
または、電話、メールにてお申込みください

★参加費、ヨガマットレンタル料は5月23日(金)までに窓口へお願いします

お申込み・お問合せ先 荒木コミュニティセンター 電話：53-5440

E-mail : araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp



海 ヨ ガ 申込書

希望日 (① 5月28日(水) ・ ② 6月4日(水))

お名前 () 町内名 ()

ご住所 ()

連絡先 (— —) ※連絡がつきやすいもの

ヨガマットレンタル (レンタルを希望する ・ 希望しない)