令和8年度　第3期交流村スポーツ教室

木曜＊綾ヨーガ



～開催日時～

10月‥　1日、15日、22日、29日（※8日休み）
11月‥　5日、12日、19日、26日
12月‥10日、17日、24日（※3日休み）

毎週木曜日　13:30～14:30

講　　師：山本　綾子　（インド中央政府ヨーガインストラクター）
場　　所：第1研修室
定　　員：30名
参加料：8，800円（全11回分）
対　　象：高校生を除く18歳以上
携行品：運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物

～教室紹介～

ベーシックなヨーガですので、初心者の方でも無理なく楽しんでいただけます。身体の凝りや緊張をほぐし、体幹を強くする効果があります。また、ゆっくりとしたヨーガ自体の動きと呼吸法は、こころと身体を深いリラックス状態に導いてくれます。

運動強度　★★★☆☆　　**難易度**　★★☆☆☆



☆9月3日（木）8:30から受付開始☆

教室申込方法については裏面をご参照ください
（※オンライン申込のみ）

山口県スポーツ交流村　光市光井2－19－2　TEL：0833-71-1144　https://kouryumura.net

教室申込方法

申込方法はオンラインのみとなります。
（オンライン申込が出来ない方は、窓口までご相談ください。）
お電話での申込はできませんので予めご了承ください。

1）申込方法

予約開始　9月3日（木）　8:30～

・QRコードまたは「交流村スポーツ教室予約」サイトからご希望の教室にお申し込みください。
・今回初めて申し込む方は、事前に新規ユーザー登録後、教室の予約をしてください。
・ユーザー登録が完了すると、登録したメールアドレスに「ユーザー名とパスワード」メールが即時返信されます。
・予約が完了すると、登録したメールアドレスに「予約完了」メールが即時返信されます。
・メールが届かない場合等は、交流村スポーツ教室予約サイトのQ&Aをご参照ください。

2）支払方法

・お申込日から1週間以内に、銀行振込にてお支払いください。
・振込先は「予約完了」メールでご確認ください。
・振込人欄には、教室名の次に参加者氏名をご入力ください。
　例：アヤ　コウリュウタロウ

ユーザー登録
申込はこちらから

3）注意事項

・振込手数料は参加者のご負担となります。
・参加途中での返金や参加者の変更は出来かねますので予めご了承ください。
・キャンセルについては交流村スポーツ教室予約サイトの「キャンセルポリシー」をご参照ください。

4）その他

・定員になり次第、申込を締切いたします。
・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。
・定員に達していない教室は、1教室1回に限り無料で体験参加が可能です。
　来村前に空き状況をご確認の上、当日窓口にてお申込ください。
・感染症拡大や天候により、中止となる場合がございます。
ホームページまたは教室別LINEでお知らせしますので、登録をお願いします。
・参加者以外の入室は不可になりますので、予めご了承ください。

※スポーツ交流村が取得した個人情報は本事業以外に使用することはありません。
　なお、行事中に撮影した写真等は、スポーツ交流村ホームページに転載することがありますので、望まない方はお申し出ください。