

心と身体をリフレッシュ

受講生募集

ヨガ Evening School

日中の仕事や家事などで疲れた身体を、ヨガの深い呼吸法やユックリしたポーズで、心身の緊張をほぐし、集中力の向上・ストレス緩和・安眠効果などが期待できる教室を開催いたします。下記の募集内容をご確認いただき、お申込みください。

- 教室名：ヨガ Evening School
- 開催場所：宇陀市総合体育館 地下『格技室』
- 期間：令和7年10月～12月の3ヶ月
- 開催日時：水曜日 18時30分～19時30分
- 受講料：1回につき500円（出席時に徴収）
- 対象者：18歳～64歳まで



＊宇陀市内在住 ならびに 宇陀市内在勤

＊65歳以上の方は、申込前に受付にお申出ください（要相談）

- 定員数：60名（先着順となります）
- 受付期間：令和7年9月1日（月）～令和7年9月16日（火）

【注意】期間内でも定員に達し次第、受付終了いたしますが、
9月17日以降で定員未満の場合は、窓口でのみ受付いたします。

- 申込方法：下記のいずれかでお申込みください

① 宇陀市総合体育館窓口にて申込書提出

【受付時間 午前9時～午後4時30分】※休館日除く

② 携帯またはパソコンからアクセス

URL <https://logoform.jp/form/bG5b/1147375>

または右記のQRコード



※お申込みいただいた方には、予定表等の必要書類を後日郵送いたしますので暫くお待ちください。

- お問い合わせ：宇陀市総合体育館（休館日：火曜日＊祝日の場合は翌日）

I P 電話 0745-82-0511 一般電話 0745-82-6561