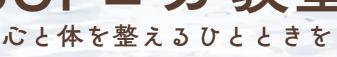


SUPョガ教室



時間 8月8日(金)

①18:15~18:50(受付18:00~)

②19:00~19:35(受付18:30~)

③19:45~20:20(受付19:15~)

場所 B&G海洋センター

定員 各回4名(・先着順・町内の成人女性)

※①~③から1つ選択してお申し込みください

※電話での受付は行いません

申込 7月31日(木)までに

社会教育総合センター事務所へ

参加料 100円

持ち物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物 問合せ 社会教育総合センター

(教育振興課社会教育班) TEL: 0167-45-5511

新居 仁美(日本サップヨガ協会認定講師)

当イベントは水上に浮かべたSUPの上で その他 ヨガをすることから、水に落ちることが予 想されます。

下記に当てはまらないことを確認のうえ

お申し込みください。

・水に恐怖心のある方

・血圧に問題のある方

・手足に障害のある方





SUPヨガ教室 開催要項

1. 趣 旨(目的)

主に現役世代(20代~50代)を対象にSUPョガを用いたエクササイズを行うことで健康・体力の保持増進を図り、運動の習慣化への動機づけを目的とする。

- 2. 主 催 町民ふれあいスポーツ大会実行委員会
- 3. 開催日時 令和7年8月8日(金)
 - ①18時15分~18時50分(受付18時00分)
 - ②19時00分~19時35分(受付18時30分)
 - ③19時45分~20時20分(受付19時15分)
- 4. 会 場 上富良野町 B&G 海洋センター
- 5. 内 容 SUP ヨガを用いたエクササイズ (講話、実演)
- 6. 定 員 定員12名(各4名×3回)
- 7. 対 象 町内の18歳以上の女性
- 8. 参加料 100円
- 9. 申 込 事前申込(申込期限7月31日(木))
- 10. 講 新居 仁美 氏 (富良野市中心街活性化センターふらっと勤務、日本サップヨガ協会認定 講師)

一 きりとり

〈SUP ヨガ教室申込書〉

領収書 <u>金 100 円</u> ただし SUP ヨガ教室参加料とし	ふりがな 氏 名:	年 齢: 歳	受講時間: 1・2・3 ※1つ○してください
町民ふれあいスポーツ大会 実行委員会	住 所:上富良野町	電話番号:	