



## インド式ヨガ教室 受講希望の方へ

水曜クラス	10:00～11:00
水曜クラス	11:15～12:15
金曜クラス	18:30～19:30
受講料	<u>11,000円 全10回</u>

ヨガ発祥の地から和歌山にいられたギリ先生が指導する本格的なインド式のヨガです。日頃、あまり運動をされない方や体が硬い方にも親しんでいただけます。また受講を重ねるごとに体や精神が整ってきたという声も寄せられています。

### 【服装等について】

- ・指定はございませんが、動きやすい服装をお願いします。
- ・更衣室は15分前からご利用いただけます。
- ・ヨガマットをご持参ください。（お持ちでない方は大きめのバスタオル可）

### 【その他】

- ・今期の教室の振替はできません。
- ・各自で健康管理を行なって下さい。
- ・感染症対策として受講の際は館内でのマスク着用や手指の消毒をお願いします。  
また発熱等の場合は受講をお断りする場合があります。
- ・申込み手続き等は1F総合受付にお申し出ください。
- ・受講料は原則返金いたしません。
- ・教室日程は別紙をご覧ください。

### 【問合せ先】

〒 641-0056 和歌山市秋葉町 4 - 11

TEL : 073-445-7300 / FAX : 073-445-7730

休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌営業日）