

お母さんのためのヨガ①

注意事項

日程 2024年 5月10日、17日、24日、31日、6月 7日、14日

【予備日：6月21日】 金曜日 全6回

時間 9時45分～10時45分（60分間）

1 入場受付

- (1) プール棟2階ロビーに集合してください。
- (2) 更衣室はプール棟1階プール更衣室をご利用ください。

なお、ロッカー使用には100円が必要になります。100円硬貨は使用後に返却されます。

2 体調について

- (1) 体調不良や身体の怪我については、運動に支障がないかどうかを医師にご相談の上、ご参加ください。
- (2) 教室を欠席される場合は下記までご連絡ください。

3 持ち物

- (1) 運動のできる服装（ジャージなど） ※硬い素材やジーンズ不可
- (2) 汗拭きタオル
- (3) 飲料水（水筒やペットボトルなど蓋付きで割れない容器の物をお持ちください）

※ヨガマットについてはこちらで用意いたしますが、お客様のヨガマットをご持参いただいても構いません。

5 その他

- (1) 貴重品は最小限にし、万が一お持ちの場合は貴重品ロッカーを利用するか、各自管理してください。
- (2) 教室開始後の受講料のご返金はいたしかねますのでご了承ください。
- (3) ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

6 問い合わせ 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課

鵜沼運動施設事務所 担当：川崎（かわさき）、相原（あいはら）

【TEL】0466-36-1607 【FAX】0466-36-1754 【URL】<https://f-mirai.jp/sports>