

総合型地域スポーツクラブ 至誠館クラブ

入門ヨーガ教室

2006年からヨーガ教室を始め、お陰様で13年目になりました。すでにヨーガをご存知の方も、初心者の方も一緒に楽しめるレッスンを目指しています。

ヨーガ講師・平山英子



令和2年4月新規開講！

大学バスや食堂も利用できます！

📌 大学スクールバスがアトラス萩、東萩駅、コスモス萩店を巡回しています。詳しくは下記の表をご覧ください。

📌 教室が終わったら、学食でおいしい昼食をお召し上がりください。



至誠館大学マイクロバス運行表(土・日・祝日を除く)

| | アトラス | 東萩駅 | コスモス前 | 大学前 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|
| 大学行き | 8:15 | 8:20 | 8:23 | 8:30 |
| | 10:00 | 10:05 | 10:08 | 10:15 |
| | 12:20 | 12:25 | 12:28 | 12:35 |
| | 14:00 | 14:05 | 14:08 | 14:15 |
| | 大学前 | コスモス前 | 東萩駅 | アトラス |
| アトラス 駐車場 | 10:30 | 10:37 | 10:40 | 10:45 |
| | 12:05 | 12:12 | 12:15 | 12:20 |
| | 14:25 | 14:32 | 14:35 | 14:40 |
| | 16:05 | 16:12 | 16:15 | 16:20 |
| | 17:50 | 17:57 | 18:00 | 18:05 |

総合型地域スポーツクラブ

- ◆スポーツ推進に係る県民運動スローガン
「スポーツで創ろう みんなの元気 山口県」
- ◆山口県総合型地域スポーツクラブキャッチコピー
「みんなで作る！気軽に楽しむ！
総合型地域スポーツクラブ」

※詳細・お申込み方法は裏面をご覧ください。

入門ヨガ教室 開催要項

| | |
|--------|---|
| 主催 | 総合型地域スポーツクラブ 至誠館クラブ |
| 協力 | 至誠館大学 |
| 講師 | 平山英子（ひらやまえいこ） ヨーガ講師 |
| 開催日時 | 2020年4月10日(金)～2021年3月までの金曜日 10時30分～11時30分 月2～3回程度 計20回 ※受講者の方に「開講カレンダー」を配布します。(8月は休講です) |
| 場所 | 至誠館大学柔道場 |
| 内容 | 優しいポーズや呼吸法を通して心身の健康の調和を図ります。 |
| 対象 | 県内在住の方 |
| 募集定員 | 20名程度 |
| 服装 | 動きやすく運動のできる服装 |
| 持参するもの | ヨガマット、長めのタオル |
| 受講料 | 10,000円(20回分：消耗品費等) ※別途、クラブ年会費1,000円、保険料〔中学生以下800円、高校生～64歳以下1,850円、65歳以上1,200円〕が必要です。 ※至誠館クラブに未加入の方は、別途入会申込書の提出が必要です。 |
| 注意事項 | レッスンの2時間前からお食事はお控えください。 |

お問い合わせ・お申し込み先

お問い合わせ・お申し込みは、電話またはメールにて受け付けます。
〒758-8585 萩市椿東浦田5000番地 至誠館大学事務局
TEL：0838-24-4000 メール：s.club@shiseikan.ac.jp

メールでのお問い合わせ・お申し込みの際は、
①氏名、②性別、③生年月日、④電話番号
を明記してください。

締め切り 2020年3月19日(木)

※定員に達した場合、期日前に締め切ります。

至誠館クラブ
Facebook ページ



至誠館大学 HP

