

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
「みんなでつくる！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

