



2025

12/15

申込受付開始

ジョイフル

# ビギナーヨガ教室

大歓迎

身体が硬くてほぐしたい方

リラックスしたい方

運動初心者で少しずつやりたい方

男性でもヨガをやってみたい方



担当講師



茂木 隆将

日時

1月 22、29 / 2月 5、12、19、26 / 3月 5、12、19、26  
木曜15:30~16:30

対象

川越市内在住、在勤、在学18歳以上

料金

¥6,500 (全10回) 定員 15名 ※参加費は初回時にお支払いください

持ち物

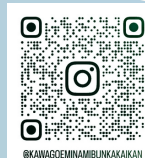
飲み物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル

## 川越南文化会館(ジョイフル)

川越市大字今福1295-2 ※火曜休館日(祝日の場合は翌日)

TEL:049-248-4115 MAIL: event-joyjoy@kfp.or.jp

詳細は  
こちらから



@KAWAGOEMINAMIBUNKAKAIKAN

主催: 公益財団法人川越市施設管理公社



# 心も身体もリラックスしませんか？

普段、運動したりはしてるけど,,,,ケアは全然してない,,,,

身体も気持ちも落ち着けていない,,,,

ゆったりとした空間の中で呼吸を意識し、各ポーズと組み合わせて

心身の調和と精神的平穏を作り出し

ストレス軽減や柔軟性向上等の効果を高めて

心身のストレスフリーを作っていきませんか？

申込方法 12月15日（月） 9時より受付開始

## 必要事項

- ①氏名(ふりがな)
- ②住所
- ③電話番号
- ④生年月日

## 書類申込（窓口・FAX）

申込用紙に必要事項を記入して川  
越南文化会館窓口へ持参または  
FAX：049-248-4118 に送信し  
てください。送信した旨を必ず電  
話にて御連絡ください。  
TEL049-248-4115

## メール・電話申込

必要事項を  
event-joyjoy@kfp.or.jp宛に  
メールまたは、  
TEL：049-248-4115にお電  
話にてお伝えください。  
午前9時～午後7時まで(火曜日を除く)

年 月 日

フリガナ			
氏名			
住所	〒		
電話番号	必ず連絡が取れる番号	FAX番号	お持ちの方はご記入ください
生年月日	年 月 日（ 歳）		

【開催中止について】 申込書にご記入いただいた連絡先にお知らせします。

1.自治体等から自粛要請があった場合 2. 講師から開催辞退の申し出があった場合 3. その他、不可抗力により開催が困難と判断したとき

※上記個人情報については、個人情報保護方針に基づき、ビギナーヨガ教室に係る事務に使用します。