

# 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すか？

申込方法 10月6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)

## ビギナーヨガ教室 申込書

2025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。