

# めざせ健康美人・トライアルヨガ

**開催日** 令和3年  
3月13日(土) 13:30～15:30 (受付13:00～)

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる可能性もあります。

**会場** 広島県立総合体育館 武道場

**対象** 20歳以上の女性の方

医師から運動制限されている方、妊娠中の方はご遠慮願います。

**参加料** お一人様800円  
※参加当日ご持参ください。

キリンiMUSEドリンク  
お一人様3本 プレゼント!

## [タイムスケジュール]

時間	内容
13:00～	受付
13:30～	開会
13:35～14:05	プラズマ乳酸菌講座
14:05～14:15	休憩
14:15～15:15	ヨガ
～15:30	終了(閉会、アンケート記入等)

当日は動きやすい服装でお越しください。寒さ対策に、実技中に脱ぎ着できる上着、ヨガマット(持っている方のみ)、タオル、マスク等をお持ちください。

【講師】 大下瞳美氏  
Sur YOGA/HITOMI STYLE代表

2019年2月並木通りにヨガスタジオSur YOGAをオープン。  
ヨガだけではなく様々な視点からカラダ、ココロ、学びに  
富んだクラスを開講している。



## お申し込み方法等

下記までお電話、メールもしくは参加申込書をFAX又は郵送してください。メールでお申し込みの方は、[g-arena@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:g-arena@sports.pref.hiroshima.jp)へ件名を「めざせ健康美人・トライアルヨガ」とし、下記参加申込書の必要事項を明記し、送信してください。

☘ 受付開始 令和3年2月15日(月) AM9:00～

☘ 定員30名 **先着順** ※定員になり次第締め切ります。



## お申し込み・お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター 〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992 <http://www.sports-hiroshima.jp>

広島県立総合体育館



## ！ 新型コロナウイルス感染防止対策における注意確認事項

- 体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛・倦怠感などの症状がある場合)は当日の参加はお控えください。
- 館内ではマスクの着用をお願いします。(運動中は除く)
- こまめな手洗い・アルコール等による手指消毒をお願いします。
- 参加当日受付時に「感染予防チェックシート」のご記入と検温のご協力をお願いします。
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、指示に従ってください。

この教室の様子を写真撮影します。当体育館のHP・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。なお、マスメディアの取材についても同様です。また、お申し込みの際の個人情報は、本業以外には使用いたしません。

主催：公益財団法人広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 後援：広島県 協力：キリンビバレッジ株式会社 株式会社ベアフット

## 令和2年度「めざせ健康美人・トライアルヨガ」参加申込書

ふりがな		連絡先	
名前		電話番号	( ) -
住所	〒	ご年齢	歳