

# めざせ健康美人・トライアルヨガ

令和3年

開催日時 **11月3日(水・祝) 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ので、ご了承ください。

会場 **広島県立総合体育館 第1柔道場**

対象 **20歳以上の女性**  
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。

服装等

定員 **25名 先着順**  
定員になり次第締め切ります。

当日は動きやすい服装でお越しください。  
体温調節のため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】 **大方寿恵氏**  
SUU YOGA代表

2012年、京橋に少人数制のスタジオSUU YOGAをオープン。  
ヨガインストラクターと健康運動指導士の仕事を通して、  
食と運動で健康や美を提案しています。

## 【タイムスケジュール】

時間	内容
13:00～	受付
13:30～13:35	開会
13:35～14:05	美容講座：SHISEIDO 美めぐりが良い人は、美しい～強い美しさを目指して～
14:05～14:15	休憩
14:15～15:15	ヨガ
15:15～15:30	閉会

## お申込み方法等

下記までお電話、メールもしくは参加申込書をFAX又は総合受付までご持参ください。メールでお申込みの方は、[g-arena@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:g-arena@sports.pref.hiroshima.jp)へ件名を「めざせ健康美人・トライアルヨガ申込み」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10月8日(金) AM9:00～



## お申込み・お問い合わせ先

広島県立総合体育館 総務企画課 〒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を遵守し、指示に従ってください。

この事業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、お申込みの際の個人情報、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：そごう広島店

## 令和3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	ご連絡先(電話番号)	ご年齢
お名前	( ) -	歳