

# 引退ゼロ宣言!! プラチナシニアプロジェクト

5月  
27日  
Monday

# ヨガ教室

5月・8月・11月・2月  
全4回開催予定

参加対象: 60歳以上の方

参加費: 1,000円(税込)

場所: 藤枝市民会館2階会議室 (藤枝市岡出山1-11-1)

ヨガのポーズを完成させる事が目的ではありません。  
自分自身のココロとカラダに向き合う時間を大切にします。  
『自分時間』を探して、ずっと輝く自分になりませんか...

## 自分の体の状態を確認できる「体組成計測定」付き

健康管理を行うには、体重だけではなく、体脂肪率や筋肉量をチェックする事が必要です。  
ご自身の体を数値で分かりやすく可視化。



レッスン①ご夫婦&男性 9:45~10:30受付9:20

レッスン②女性のみ 10:45~11:30受付10:20

募集期間: 5/7~5/21 | 募集人数: 各20名

持ち物: 動きやすい服装・ヨガマット・飲料  
※ヨガマットをお持ちでない方は貸出あります

お申込み方法: お電話またはFAX

その他: 藤枝市役所駐車場をご利用下さい

注意事項:

教室では傷害保険には加入しません。

ご理解、ご承諾の上お申込み下さい。

主催: 株式会社サン

協力: 藤枝市

講師: 佐賀聖乃 / ICHI.YOGA代表

カタチにとらわれず、1人ひとりに寄り添ったレッスンを心掛けております。藤枝市を中心にベビーからシニアまで、笑顔で楽しくをモットーに活動。



 **株式会社 サン**  
スポーツ&ウェルネス事業

お問い合わせ先: 株式会社サン

ウェルネス事業部: TEL054-280-2958

申込先: 藤枝市スポーツ振興課

TEL054-643-3126

Fax054-643-3327



藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年

受付日

受付者

受付番号

/20

この向きで送信して下さい

申込用紙送信先

藤枝市スポーツ振興課

FAX 054-643-3327

参加者名		
住所		
携帯番号	-	-
参加クラス ○を記入して下さい	①ご夫婦 & 男性クラス / ②女性のみクラス 9:45-10:30 10:45-11:30	
年齢		ヨガマットの貸出希望 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
性別 ○を記入して下さい	男 ・ 女	希望する / 希望しない
緊急連絡先 氏名	あなたのご関係 ( )	
緊急連絡先	-	-

主催：株式会社サソ/協力：藤枝市

申込先：藤枝市役所スポーツ振興課

TEL 054-643-3126

内容問合せ先：株式会社サソ・ウェルネス事業部

TEL 054-280-2958