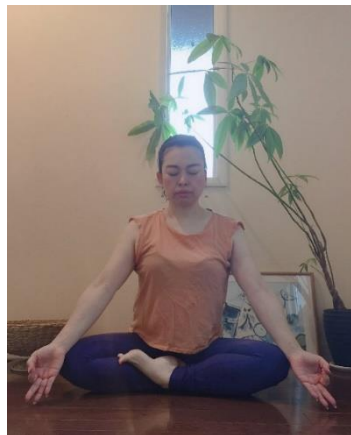


教室 情報

Kisarazu-Kaneda

はじめて ヨガ教室

7月1日（水）より再開致します！



講師：谷口先生

自分のカラダを見つめ直してみませんか？
代謝アップ・血流改善にピッタリ！！

はじめてヨガをはじめる方
におススメの教室です。



※写真はイメージです

ヨガの効果

ヨガとは、サンスクリット語で『つながり』を意味します。心とカラダ、魂が繋がっている状態のことを表します。基礎代謝のアップや、血液循環の改善による肩こり解消など多くの効果が得られます。

- ①体温が37.5℃以下であること
- ②風邪の症状がないこと
- ③14日以内に感冒症状で医療機関の受診や服用がないこと
- ④14日以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がないこと
- ⑤同居している家族等に①～④に該当する方がいないこと
- ⑥参加する際は、3密（密集・密接・密閉）を回避すること
- ⑦入館時に手指消毒・検温・マスクの着用にご協力ください

感染症対策 参加チェック

開催場所 金田地域交流センター（会議室3・4）
開催日 毎週水曜日
時間 ①18:30-20:00の1時間30分
料金 800円／1回 ※保険料含む
参加日の当日受付にて申込書と、
料金のお支払いをお願いいたします。
対象 18歳以上の健康な方
定員 15名（先着順）
持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物・マスク

きざてらす利用者様とスタッフの安全のための感染防止取り組み

- ①スタッフ・インストラクターの毎日の健康チェック
- ②手指消毒剤設置・入館時検温の実施
- ③施設の定期的な換気
- ④スタッフ・インストラクターのマスク着用
- ⑤受付飛沫防止アクリル板設置

お問い合わせ 木更津市金田地域交流センター
0438-97-6292お気軽にお問い合わせください