



# ヨガしよう！

感染は怖いけど、自粛ばかりでストレスは溜まるし、前より体も重い気がする…?? そんな方におすすめ!! リモート(ZOOM)を使ってヨガをしませんか?



JAHA認定ベビーヨガ&ママヨガBON  
ヨガインストラクター  
淵上りな先生

**料金** 1レッスン 1人 1,000円  
(親子ヨガ、キッズヨガの場合は、親子もしくは、ご兄弟で1組の料金です)  
**場所** 各自、ご自宅 ※ZOOM接続環境ない方は、かって屋で受講できます。  
**対象者** 黒部市在住の方、興味のある方  
**対象年齢** 年齢は、レッスン内容により変わります

骨盤スリムヨガ → ~大人  
親子ヨガ → 1歳半までのお子さんと親  
キッズヨガ → ~小学校6年生  
※スマホ、タブレット、PCなどで受講可能です

## 直近のレッスン内容 (各レッスン5組様まで)

時間 10:30~11:30 (ヨガ) → 引き続きおしゃべりタイム 11:30~12:00 (参加自由)  
(ヨガの質問、情報交流など…トークをお楽しみください)

7月29日(水) 骨盤スリムヨガ  
8月1日(土) キッズヨガ(親子で参加OK)  
8月22日(土) 親子ヨガ  
8月26日(水) 骨盤スリムヨガ

**ご予約締切はレッスン日の3日前までです**

9月以降のレッスンについては再度、ご案内しますが事前にご希望の連絡を頂いた方には優先で日程をお知らせします。  
お支払い後のキャンセルの場合、返金できませんが、振替として別のレッスン日に受講して頂く事が出来ます。

### お支払い方法

月、水、金 8:30~12:30 自由空間かって屋へ ※それ以外の曜日、時間を希望の方はお電話下さい  
レッスンについてのリクエスト等お電話でご相談承ります

### 申込の流れ

電話連絡( ☎ 070-2250-4391 ) → 予約&支払い方法確認、リモート環境確認  
→ 必要に応じてZOOM接続補助(自宅へはお伺いできません。機器をかって屋へご持参ください) & お支払い確認  
※URL、パスワード等、この時にお知らせします  
→ 当日

主催  
協力

くろげん ~黒部を明るく元気に~

JAHA認定ベビーヨガ&ママヨガBON  
自由空間「かって屋」  
※本事業は黒部市公募提案型協働事業です



お問い合わせ先

☎ 携帯 070-2250-4391 代表 山本  
✉ mail genkikurobe@gmail.com

