

# ソトヨガ

マスクをつけっぱなしの毎日。コロナ禍のいま、あなたの呼吸浅くなっていませんか？  
大空の下、芝生の上、夕方の風を感じながら思い切り深呼吸して、カラダもココロもリフレッシュ！  
どなたでも参加できる内容です。初めての方もぜひどうぞ♪

- 〈日時〉 **6月20日(日) 17:30~18:30**  
※雨天中止です。中止の場合は当日の13時にホームページ・Facebook・Instagramにてお知らせします。
- 〈場所〉 福光総合グラウンド(福光プール隣)
- 〈対象〉 一般成人(高校生以上)
- 〈定員〉 20名
- 〈参加費〉 600円(レッスン参加費500円・総合グラウンド個人使用料100円)
- 〈担当〉 中島 淳美
- 〈持ち物〉 ヨガマットもしくはレジャーシートなどの敷物・汗拭きタオル・飲料水・防寒具など  
・動きやすい格好でお越しください。  
・ヨガマットのレンタルはありません。
- 〈申込み〉 令和3年6月1日(火)13:00~受付開始  
・電話でも申込みできます。  
・定員になり次第締め切ります。  
・当日定員に空きがあれば参加できます。  
・当日キャンセルの場合返金できません。

#### 【コロナウイルス感染症対策について】

- ・入退場の際はマスクの着用をお願いします。ただし、レッスン中のマスク着用は参加者の自由とします。
- ・参加当日は体温を測定し、37.5℃以上の熱がある場合は参加をお控えください。
- ・体調が悪い場合(咳が出るなど)は参加をお控えください。
- ・屋外での開催ではありますが、参加者同士十分距離を取りレッスンをお楽しみください。
- ・インストラクターはマウスシールドを着用します。
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響によりイベントが中止になる場合があります。予めご了承ください。