

YOGA 5回コース申込書

氏名： _____ 印 _____

住所： _____

電話番号： () _____

携帯電話： () _____

生年月日： T・S・H 年 月 日 現 歳

会員内容： フリー チケット トレーニング スクール
ビジター

YOGA 5回コースの料金は3,000円となります。

下記スケジュール表の日程の中で、5回まで参加することが出来ます。同じポーズを2回受講することも出来ます。

日別ポーズの他に『前屈のポーズ』と『開脚前屈のポーズ』は毎回必ず行います。

レッスンは、**身体を締め付けない服装**で来てください。**裸足で行います**ので、内履きは不要です。

また、身体の硬い方は**補助としてタオル**を使用しますので、1枚余分にお持ちください。

レッスンの間に休憩が入りますので、水筒やペットボトルなどで飲物をお持ち頂いても結構です。

↓参加出来る日に○を付けてください。なお、お申込み締切日は2012/10/1です。

参加日	実施日	時間		ポーズ名
	10/2 (火)	13:00~14:30		猫のポーズ
	10/4 (木)		19:00~20:30	
	10/6 (土)	14:00~15:30		立ち木のポーズ
	10/8 (月)	13:00~14:30		コブラのポーズ
	10/9 (火)		19:00~20:30	
	10/13 (土)	14:00~15:30		鳩のポーズ
	10/15 (月)		19:00~20:30	英雄のポーズ
	10/19 (金)	13:00~14:30		
	10/20 (土)	14:00~15:30		立ち木のポーズ
	10/25 (木)	13:00~14:30		魚のポーズ
	10/26 (金)		19:00~20:30	
	10/27 (土)	14:00~15:30		鳩のポーズ

※10月中に4回しか受講出来ない方は来月に振り返る
 こちが出来ます。(全5回受講可)

受付印	領収印