

ヨガの時間 オンライン教室 (個人向け)

東京都多摩障害者スポーツセンターでは、人気の「ヨガの時間」教室をオンラインで実施します！！
呼吸を整え、心身共にリラックスしましょう！

日 時 令和3年 3月4日 (木曜日)

13時30分～14時30分

対 象 申込要件を満たした東京都内在住の障害者と同居のご家族
(10名程度、ご家族を含む) ※人数要相談

申込要件 ・利用規約、実施要項を熟読し、承諾をしていること

・ご自宅で運動できる場所を確保できること

(ご自宅以外での参加希望の場合は要相談)

・活動中の体調、安全管理をご自身で行えること

・オンライン環境があり、Zoomを使用できること

※各種機材の貸出は行っていません。

※本教室に関する一切の通信料等は、ご自身の負担になります。

※推奨オンライン環境については別紙をご確認ください。

必要な物 背もたれのある椅子、タオルをご準備ください。

申込期間 令和3年2月4日 (木曜日) ～2月18日 (木曜日) まで

申込方法 所定の申込用紙・オンライン環境チェックリスト、
利用規約 (署名済) を合わせて、郵送にて申込

※応募多数の場合は抽選になります。

※受講の可否について決定しましたら、当センターより受講者にはメール、落選者にはハガキにて詳細のご連絡をさせていただきます。

申 込 先 〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL : 042-573-3811 FAX : 042-574-8579

担当 : 目黒・森