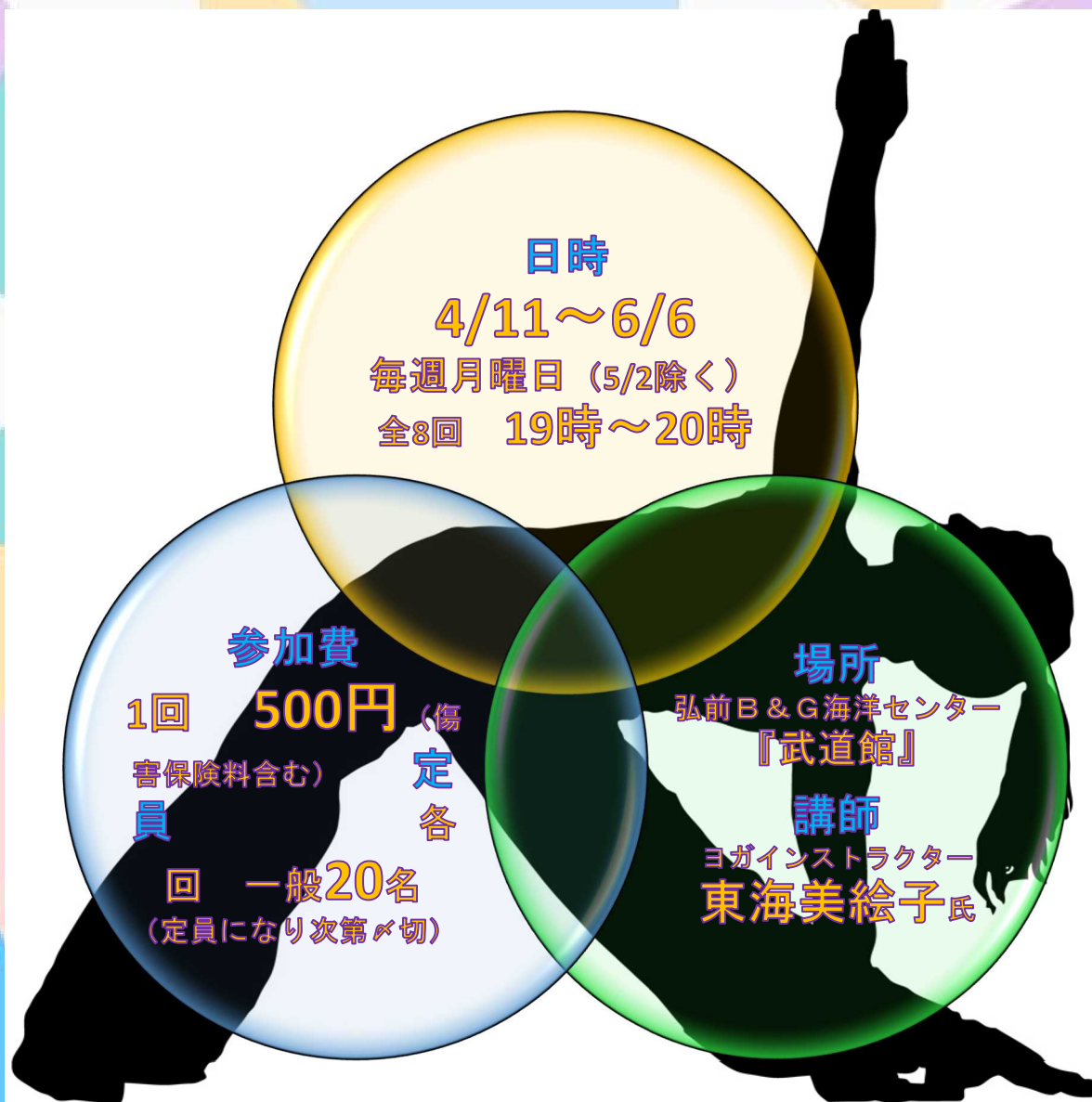


体ひきしめ！ヨガ教室

腹式呼吸で新陳代謝アップ！



日時
4/11～6/6
毎週月曜日（5/2除く）
全8回 19時～20時

参加費
1回 **500円**（傷害保険料含む）
員 **定各**
回 一般**20名**
（定員になり次第×切）

場所
弘前B&G海洋センター
『武道館』

講師
ヨガインストラクター
東海美絵子氏

体調不良
のどの痛み
熱が **37.5℃**
以上ある方は
参加をお控え
下さい。

入館時手指消毒にご
協力をお願いいたし
ます。

事前申込みが必要
です。電話でお申込
みください。

マスクの着用をお
願いいたします。

水分補給用飲料・ヨガ
マットをご持参くだ
さい。動きやすい服装
でお越しください。

新型コロナウイルス
感染症が感染拡大し
た場合は開催
が中止になり
ます。

～申込み・問い合わせ～

弘前 B&G 海洋センター（火曜日休館）

弘前市大字八幡町 1-9-1

TEL 0172-33-4545 FAX 0172-33-4583

弘前市指定管理者

公益財団法人
弘前市スポーツ協会
Hirosaki City Amateur Sports Association

体ひきしめ！ヨガ教室 チェックシート

記入日 令和 年 月 日

氏名

TEL

現在から2週間前までにおける以下の事項の有無

該当する□にチェックを入れてください

確認事項	有	無	備考
37.5℃を超える発熱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
せき、喉の痛みなど風邪の症状	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
倦怠感、息苦しさ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
嗅覚や味覚の異常	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
体が重く感じ疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

※体調に異常がある場合は、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。

※利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に速やかに報告してください。

※こちらのチェックシートは、弘前B&G海洋センターで厳重に保管いたします。

弘前B&G海洋センター