

# 心と身体 あたためヨガ

- 1) 開催日時  
第1 木曜日 14:00~15:15  
第2 水曜日 18:15~19:30  
第3 火曜日 14:00~15:15  
第4 水曜日 18:15~19:30
  
- 2) 受付開始時間：レッスン開始 15 分前から
  
- 3) 場所：上越市春日謙信交流館
  
- 4) 受講について
  - ・受講カード（4,000 円、税別）で 8 回のレッスンを受けていただく事ができます。
  - ・事前予約は不要です。ご都合の良い開催日にご参加下さい。
  - ・受講カードの有効期限はレッスン開始日から 4 か月です。有効期限が過ぎたカードのご利用は出来ません。未使用分の返金は致しかねます。
  - ・ご希望の方にはヨガマットの無料貸し出しをします（数に制限があります）。
  
- 5) お問い合わせ・お申し込みについて
  - ・お問い合わせのお電話は月・火・木・金曜日 10:00~16:30、水曜日 9:00~12:00 の時間帯にお願いいたします。
  - ・お電話でのお申し込みは出来ません。クリニック受付へ直接お声かけ下さい。