

# ヨガクラス

ヨガは、健康の維持、ストレス解消そしてダイエット等に優れた効果があり、近年、幅広い年齢層の方々に親しまれています。

## ※セッション2のお申し込み受付中※

日時 → 2017年 セッション1 (3月7、21、4月4日 (火))

セッション2 (5月2、16、30日、6月13日 (火))

10時30分 ~ 11時45分

場所 → ケア ファンドMD 図書室 (メリーランド)

12216 Parklawn Dr, Suite 102, Rockville, MD 20852

講師 → 土森 美穂 (全米ハタヨガアライアンス認定講師、心肺蘇生 & AED サティフィケーション保持)

参加費 → セッション2 → \$32 (\$8 x 4回)

レベル → オールレベル (初心者の方から参加して頂けます)

お申し込み/お問合せ → Japanese Americans' Care Fund

TEL: [703-256-5223](tel:703-256-5223) Email: [carefund@jacarefund.org](mailto:carefund@jacarefund.org)

※6人の申し込みから開講、定員10名 ※定員数に達し次第受付を締め切ります

※大人のための参加者対象です

※クラスキャンセルとメイクアップクラスについて

1) 悪天候の際のクラスキャンセルの決定は、Montgomery County Public Schoolsのバスの運行状況を基にします。

例) スクールバスが通常通りの時間に運行しない、又は運休の場合は、クラスがキャンセルになる。

2) 講師が止む得ない理由でクラスを担当出来ない場合は代行講師がクラスを担当。また、代講が不可能な場合はクラスがキャンセルになる。

↑上記、1)と2)の場合のクラスキャンセルに対しては、後日メイクアップクラスを行います。

