

FAX : 0276-45-4515

メール : akiyama@subarurouren.org

SUBARU 労連 オンラインセミナー事務局 宛

SUBARU労連 オンラインセミナー申込用紙

下記の通り、SUBARU労連 オンラインセミナーへの参加を申し込みます。

●参加者

申込日： 年 月 日

単組・支部名	お名前	メールアドレス

セミナー内容（当日の流れ）

<ヨガでリラックス>

簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせます。
心と体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります。

<当日の流れ>

- 15:15～ 入室開始（受付開始）
- 15:30～16:30 ヨガでリラックス
 - ※15:30～15:35 オリエンテーション
 - 15:35～16:20 エクササイズ（45 分間）
 - 16:20～16:30 質問・アンケート

当日ご用意いただくもの

- ・椅子（ソファでも可） ※当日は椅子に座った状態での動きが多く含まれます。
- ・動きやすい服装
- ・飲み物

申込方法・注意事項など

- 申込用紙にご記入の上、申込用紙の左上に記載の送付先へ、FAX またはメールにて申し込みください。
- 申込受付は、先着順とし、定員になり次第締め切ります。
- 参加用の URL は、1 週間前から前日までに記入いただいたメールアドレスへご連絡いたします。
- 参加に伴う通信費（パケット代）は、参加者負担となります。

オンラインセミナーの内容などのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

お問い合わせ先 SUBARU労連 情報宣伝局 秋山

TEL:0276-45-5535 メール : akiyama@subarurouren.org