

2019年度 第2期 豊見城市民体育館 月曜午前ヨガ入門教室

☆初心者・未経験者大歓迎☆
やさしいストレッチ系ヨガです。歪んだ姿勢を正しバランスを整えます。
心身共に心地よくリラックスタイム！

【 全8回コース・月曜日 】

■ 実施日程 ■ 予備日

9月							10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

① 9/30

② 10/7

③ 10/21

④ 10/28

⑤ 11/11

⑥ 11/18

⑦ 11/25

⑧ 12/2

予備日

12/16

12/23

※第2期月曜午前ヨガ入門教室は施設の都合により8回コースで実施致します。

【時 間】 9 : 4 5 ~ 1 1 : 4 5

【場 所】 多目的室

【定 員】 25名（先着）

【対 象】 成人

【講 師】 あらかき 新垣 パトリシア（ヨガインストラクター）

【受講料】 4,000円（保険料込み）

【申込期間】 7/10開始

※受付時間：9:00～21:00（火曜休館）
※火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
 - (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
 - (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
 - (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
 - (5) 携行品 — 運動着・ヨガマット等
 - (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。
- ※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550