

# 平成30年度 第3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10回コース・月曜日 】

1月

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

2月

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

3月

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

■ 実施日程

- ①1/7                      ②1/21                      ③1/28                      ④2/4                      ⑤2/18  
⑥2/25                      ⑦3/4                      ⑧3/11                      ⑨3/18                      ⑩3/25

## 予備日

悪天候や講師の都合により日程を変更する場合がございます。平成30年度第3期月曜午前ヨガ教室の予備日は4月に確保しますが、現段階では次年度の予定が未定の為、予備日の日程は2月末頃にご連絡致します。

【時 間】 9：45 ～ 11：45

【場 所】 多目的室

【定 員】 25名（先着）

【対 象】 成人

【講 師】 新垣 パトリシア（ヨガインストラクター）

【受講料】 5,000円（保険料込み）

【申込期間】 11/14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