

平成30年度 第3期 豊見城市民体育館 月曜夜間ヨガ入門教室

☆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期月曜夜間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】 19:30 ~ 21:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 25名（先着）

【対 象】 成人

【講 師】 宮國 智代（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