

平成30年度 第3期 豊見城市民体育館 金曜午後ヨガ入門教室

☆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・金曜日 】

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

■ 予備日

① 1/11

② 1/25

③ 2/1

④ 2/8

⑤ 2/15

⑥ 2/22

⑦ 3/1

⑧ 3/8

⑨ 3/15

⑩ 3/22

予備日

3/29

【時間】 13:30 ~ 15:30

【場所】 多目的室

【定員】 25名（先着）

【対象】 成人

【講師】 仲地 厚子（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