

令和3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

【抽選申し込みについて】

〈お知らせ〉
「ヨガ」「キッズ体操・トランポリン」
「いきいき体操健康」のみ抽選を行います。
その他の教室は先着申し込み受付となります。

抽選受付期間：12/3(金)～12/13(月)

抽 選 日：12/16日(木)

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

【時 間】 13:30 ～ 15:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 11名(抽選)

【対 象】 成人

【講 師】 なかち あつこ
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)

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険(通院1日千円)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ください。
- (7) 新型コロナウイルス感染防止策へのご協力をお願い致します。
※感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がございます。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550