

# 令和4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9回コース・金曜日 】

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

■ 実施日程  
■ 予備日

※この教室は抽選です

抽選受付期間：12/1(木)～12/12(月)

抽 選 日：12/16(金)

※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】 5,400円(保険料込み)

※令和4年第2期より受講料を  
値上げ致しました。

### 【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) トレーニング室増築工事に伴う騒音が予想されます。  
ご理解の上お申し込み下さい。
- (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