

# 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 】

■ 実施日程    ■ 予備日

5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		

6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

7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				

8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	

①5/7

②5/14

③5/21

④6/4

⑤6/11

⑥6/18

⑦6/25

⑧7/2

⑨7/9

⑩7/23

予備日

7/30

8/6

曜日：月曜日

【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】 4/11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