平成２８年度 第３期 豊見城市民体育館

月曜午前ヨガ入門教室

☆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　】

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

曜日：月曜日

①1/16　②1/23　③1/30　④2/6　⑤2/13
⑥2/20　⑦2/27　⑧3/6　⑨3/13　⑩3/27

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２８年度第３期月曜午前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】　１０：００　～　１２：００
【場　所】　多目的室
【定　員】　２５名（先着）
【対　象】　成人
【講　師】　新垣　パトリシア
【受講料】　５，０００円（保険料込み）
【申込期間】　１１/１０～１２/２６

※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

〈お問合せ〉
豊見城市民体育館
TEL：０９８（８５０）１５５０