

# 令和3年度 豊見城市民体育館 やさしいヨガ教室

## 《12月は全コース屋内(多目的室)にて開催!》

【内容】やさしいストレッチ系ヨガです。心身共に心地よくリラックス!  
歪んだ姿勢を正しバランスを整えます。1日だけでも受講可能☆  
初心者・未経験者の方々に最適な内容です!

【日 程】	午前	①月曜午前コース(10:00~11:30) 日程:12/6、12/13
		②金曜午前コース(10:00~11:30) 日程:12/3、12/10
【日 程】	夜間	③月曜夜間コース(19:30~21:00) 日程:12/6、12/13、12/20

【場 所】 多目的室

【定 員】 11名 (各先着)  
※定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

【対 象】 成人

【講 師】 (月曜・金曜午前) あらかき 新垣パトリシア  
(月曜夜間) みやぐに ともよ 宮國 智代

【受講料】 1回/500円

【申 込】 11月26日より電話受付開始(全日程受付可)  
※期間中の申込回数制限はございません。(1回から申込可)  
※当日支払い。受講前に体育館窓口にて受付致します。  
※受付時間:9:00~22:00(火曜休館)

コロナウイルス等の状況により時短営業等になっている場合は、受付時間が変更になることもあります。

### 【留意事項】

- (1) 体調が優れない場合は参加出来ません。(当日受付時に確認)
- (2) 受講中の傷害については、レク傷害保険(通院1日1,000円)で取り扱います。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。(開講2日前判断)
- (4) 携行品/運動着、ヨガマット、飲み物
- (5) 悪天候による休講連絡はホームページでのみお知らせ致します。
- (6) 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。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては開催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

ホームページ

