

令和5年度 第1期 豊見城市民体育館 水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6回コース・水曜日 】

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

■ 実施日程
■ 予備日

【時 間】 10:00 ~ 11:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着） 【対 象】 成人

【受講料】 3,600円（保険料込み）

【講 師】 ^{まつお}松尾 ^{ちえ}智恵（ヨガインストラクター）

【申込期間】 5/10（水）先着申し込み開始

※窓口受付。受講料は受付時に支払い。
※申し込み後のキャンセルはご遠慮下さい。
※受付時間：9:00～21:00（火曜休館）



【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下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550