

# 令和6年度 第1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10回コース・金曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

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

【時 間】 13:30 ~ 15:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着） 【対 象】 成人

【受講料】 6,000円（保険料込み）

【講 師】 なかち あつこ 仲地 厚子（ヨガインストラクター）

【申込期間】 3/15（金）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・フェイスタオル等
  - (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