

令和7年度 第3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8回コース・金曜日 】

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

■ 予備日

【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】 4,800円（保険料込み）

【講 師】 なかち 仲地 あつこ 厚子（ヨガインストラクター）

あなん 阿南 しほこ 志保子 ※1/30、2/6のみ講師を担当

【申込期間】 12/10（水）12:30 先着申し込み開始

※12/11以降の受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

※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。

【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）申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- （3）開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- （4）携行品 — 運動着・ヨガマット・フェイスタオル等
- （5）悪天候時《警報級大雨や台風接近時（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ください。



〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550