令和６年度 第１期 豊見城市民体育館

金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・金曜日　】

実施日程　予備日

4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				

5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	

6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						

7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			

【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】　６，０００円（保険料込み）

【講　師】　松尾（まつお）　智恵（ちえ）（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