

# ヨガビクス教室

毎回違う有酸素運動（エアロビックダンス、ラテンエアロ、チェアビクス等）  
を行い、後半はヨガでリフレッシュします！  
身体も心も素敵にエイジング♪

【 全5回コース・日曜日 】

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					

8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】 19:30 ~ 21:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着） 【対 象】 成人

【受講料】 3,000円（保険料込み）

【講 師】 うえはら 上原 みゆき（ヨガインストラクター）

【申込期間】 6/8（木）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・室内シューズ・  
バスタオル・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