

令和6年度 第1期 豊見城市民体育館

ヨガピクス教室

毎回違う有酸素運動（エアロビックダンス、ラテンエアロ、チェアピクス等）
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8回コース・日曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

4月

5月

6月

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				

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	

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						

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】 19:30 ~ 21:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着）

【対 象】 成人女性

【受講料】 4,800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】 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・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