

木曜クラス

# ゆらぎのヨガ



どなたでもご自由にご参加いただけます！

★当日申し込みクラス★

心地よい音楽と癒しヨガで、心と体を整える。

緊張から開放され、リラックスした自分と向き合える大切な時間となります。初心者の方でも、腰や膝、肩の痛みが心配な方でも安心してご参加いただけます。



**当日申し込みクラス 1回300円**

日時	9月	10月	11月	12月
	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27
時間	14:00～15:00(60分間) 毎週木曜日開催			
場所	西楽園 2F 会議室1・2(施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)			
定員	20名 (先着順)			
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。			
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払いください。			
	運動のできる服装をご用意ください。			
	他の方の代理手続きは出来ません。			
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			