

当日申込

ゆらぎのヨガ



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。

- ・マスクの着用を(教室中を含む)必ずお願いします。
- ・手指消毒にご協力ください。
- ・換気の為、定期的または常時、窓や扉を開けます。
必要な方は上着等お持ちください。
- ・他の方と十分な間隔の確保を(1~2m)



木曜日開催

担当：唐澤

日程	12月	1月	曜日
	3・10・17・24	14・21・28	木曜
時間	14:00~15:00 (60分間)		
場所	西楽園 2階 会議室1・2		
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	1回 500円 ※教室前と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。		
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。		
持ち物	マスク・タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)		
備考	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。		

当日申込

楽しいヨガ



周りと比べず、自分の為のヨガを。
無理なく元気に、いろいろな動きやポーズを
楽しんでいきましょう！！

- マスクの着用を(教室中を含む)必ずお願いします。
- 手指消毒にご協力ください。
- 換気の為、定期的または常時、窓や扉を開けます。
必要な方は上着等お持ちください。
- 他の方と十分な間隔の確保を(1~2m)



金曜日開催

担当：関谷

日程	12月	1月	曜日
		4・11・18・25	8・15・22・29
時間	9:30~10:30 (60分間)		
場所	西楽園 2階 会議室3		
定員	10名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	1回 500円 ※教室前1時間と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。		
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。		
持ち物	マスク・タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)		
備考	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。		