

木曜クラス  
～1部～

# ゆらぎのヨガ

どなたでもご自由にご参加いただけます！

1月限定★時間変更しています



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	<b>時間変更</b> 1月 9・16・23・30	曜日 木曜
時間	13:30～14:30(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。		