

金曜日開催

事前申込

リフレッシュヨガ



★10～12月開催★事前申込み教室です

ヨガの呼吸法を行いながら、様々なポーズ「アーサナ」を行います。

柔軟性、筋力、集中力、心の整え、心身共にリフレッシュしましょう♪



★マスクの着用については個人の判断に委ねます。

★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットお持ちの方はご持参いただけます。 担当：川井

日程	10月6・13・20・27日	11月10・17・24日	12月1日
時間	14:00～15:00 (60分)		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	全8回 4,000円 (事前払い) ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、別途施設入館料をいただきます。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。9/15(金)必着		
持ち物	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。		