

金曜日開催

当日教室

金曜ヨガ



ヨガにまだ触れたことが無い方・身体の硬い方も大歓迎！体幹を鍛えてバランスの取れる身体に！ほぐす・のばす、ゆるめから始めます。身体の緊張を取り、全体の巡りをよくしていきましょう。ゆっくり進めますので、安心してご参加ください。



担当：伊藤

日程	8月1. 8. 15. 22. 29日	9月5. 12. 19. 26日
時間	11：30～12：30（60分）	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名（先着順） 18歳以上の方（高校生を除く）	
料金	1回 600円（当日支払い） ※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。	
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。	