

第3期午前ヨガ

～体幹強化♡背筋ピンいつまでも若々しい後ろ姿美人を目指そう～

ヨガ…呼吸と合わせて体、心をほぐしリラックス

ピラティス…ローラーを使って正しい姿勢で歩くしなやかな身体作りを目指します

1) 日程 毎週木曜日 計8回 10:30～12:00 予備日12/21

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

11月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

12月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

2) 場所 タピック県総ひやごんスタジアム記者室

3) 受講料 ¥5,000 【保険料込み】

4) 定員 成人 20名 【先着順】

5) 講師 呉屋 五月 氏

【ヨガインストラクター・FRPベーシックインストラクター】

6) 受講手続き

受付期間 R5.9月16日(土)～9月30日(土)

下記番号へお電話いただき申込み後、受付期間内に案内センターにてお支払いをお願い致します。

案内センターTEL098-932-5114

9時～17時火曜日休園日

7) 持ってくるもの

・ヨガマット (無料レンタルもございます。)

★受講者の方へ (留意事項)

- 1) 受講に際して現在持病、あるいは通院される方は、事前に医師の診断を受けてご参加ください。
- 2) 受講中の事故・怪我については速やかに、講師、または管理事務所までご連絡下さい。
- 3) 運動のできる服装で、受講をお願い致します。(運動着)
- 4) 撮影を行います。広報活動に使用しますので撮影NGの方は参加をご遠慮ください。

