



# 第4期午前ヨガ教室

～重力に負けない体づくり 心も体もスッキリ～

1) 日程：毎週木曜日 (計10回) 10:00～11:30 予備日:R8.3/26

1月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 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 | 31 |

2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 |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |

3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  |

2) 場所 . . . サブアリーナ

3) 受講料 . . . ￥6,500 【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 . . . 募集期間

R7.12月7日(日)～12月21日(日) 9:00～17:00

総合案内センター ☎098-932-5114 (火曜休園日)

※お電話が込み合った場合1件のお電話で1名のご予約となります。

上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。

7) 持ってくるもの ヨガマット (無料貸出あり)

- 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。※透析・心疾患をお持ちの方は受講をお断りさせていただいております。
- 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。