

火曜 Yoga 教室

★ストレッチ編 (全8回 第2・第4火曜日)

8/8・22・9/12・26・10/10・24・11/14・28

★シェイプアップ編 (全8回 第2・第4火曜日)

12/12・26・1/9・23・2/13・27・3/12・26

NEW

より多くの方に受講して
いただけるように
2部構成に変更しました!



受講料：5,600円 (全8回)

場 所：東部体育館1F卓球場

時 間：① 18:30～19:30

② 19:45～20:45

持ち物：運動の出来る服装・飲み物
ヨガマット

定 員：20人

対 象：18歳以上の女性

※ 指導者、受講人数の都合により日時を変更する
場合があります。予めご了承ください。

申込方法

★ストレッチ編

7/11 (火)

①・② 18:30 受付開始

★シェイプアップ編

11/14 (火)

① 18:00 受付開始 ② 19:15 受付開始

Check

11/14募集のシェイプアップ編は
2部制に伴い、募集時間に変更が
あります。

- ・ 受講料持参のうえ直接東部体育館窓口へお申込みください。
- ・ 受付開始時刻に定員を超える申込者があった場合は、その場で抽選となります。
(抽選となった場合は1人1名分、代理申込は18歳以上)
- ・ 定員に満たない場合は、1回840円で受講できます。(受付順)

