

# 火曜 Yoga 教室

★デトックス編 (全8回 第2・第4火曜日)

4/9・23・5/14・28・6/11・25・7/9・23

★骨盤調整編 (全8回 第2・第4火曜日)

8/6・27・9/10・24・10/8・22・11/12・26

★シェイプアップ編 (全8回 おおむね第2・第4火曜日)

12/10・17・1/14・28・2/4・25・3/11・25

定員に満たない場合は、  
1回840円で  
参加できます

開催場所変更  
となりました

受講料：5,600円 (全8回)

場 所：東部体育館2F多目的室📍

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

※ 指導者等の都合により、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

★デトックス編 3/12 (火)

① 18:00 受付開始 ② 19:15 受付開始

★骨盤調整編 7/9 (火)

① 18:00 受付開始 ② 19:15 受付開始

★シェイプアップ編 11/12 (火)

① 18:00 受付開始 ② 19:15 受付開始

- ・ 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)

