

ヨガストレッチ教室A・B

ストレッチを中心にヨガを取り入れ、年齢に関係なく
若々しい身体作りを目指す教室です

- ・ 体力を維持したい方
- ・ 運動不足な方
- ・ 身体の硬い方に、オススメです！



●日 時 令和3年4月14日から6月23日まで

A : 13 : 00 ~ 14 : 00 水曜日

B : 14 : 40 ~ 15 : 40 (各全10回)

※コースをまたいでの受講はできません

●講師 長尾 洋子 先生

●定員 各15名

●受講料 各5,500円

※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日

申込日：令和3年3月24日（水）14：00～14：15

- 申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（3/23必着）
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。
空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

