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　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25名

●受講料　各5,500円

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。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月13日	9月20日	9月27日	10月4日	10月11日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
10月18日	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日

申込日：令和5年8月30日（水）14：00～14：15

※14：00～14：15に整理券を配布、14：15から説明開始
お電話での予約・申込はできません。
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。
当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。（8/29必着）

主催　一宮スポーツ文化センター　指定管理者　0586-24-1881
https://www.supobun.or.jp