

# 令和6年度 第2期 豊見城市民体育館 金曜午後ヨガ入門教室

☆初心者・未経験者大歓迎☆  
やさしいストレッチ系ヨガです。歪んだ姿勢を正しバランスを整えます。  
心身共に心地よくリラックスタイム！

【 全10回コース・金曜日 】

9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 |    |    |    |    |    |

10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 |    |    |

11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 |

■ 実施日程

■ 予備日



【時 間】 13:30 ~ 15:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着） 【対 象】 成人

【受講料】 6,000円（保険料込み）

【講 師】 なかち あつこ 仲地 厚子（ヨガインストラクター）

【申込期間】 8/16（金）12:30 先着申し込み開始

**重要!**

※8/17以降の受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

※窓口受付。受講料は受付時に支払い。

※申し込み後のキャンセルはご遠慮下さい。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険（通院1日千円）で取り扱います。
- (2) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (3) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (4) 携行品 — 運動着・ヨガマット・フェイスタオル等
- (5) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550