

金曜日開催

事前申込

リフレッシュヨガ



★10・11・12月開催★事前申込み教室です
ヨガの呼吸法を行いながら、様々なポーズ
「アーサナ」を行います。
柔軟性、筋力、集中力、心の整え、心身共
にリフレッシュしましょう♪



★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットお持ちの方はご持参いただけます。 担当：川井

日程	10月4・11・18・25日	11月1・22・29日	12月6日
時間	14:00~15:00 (60分)		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	全8回 4,000円 (事前払い) ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、 別途施設入館料をいただきます。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。9/17(火)必着		
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		