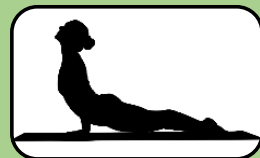


ナイトヨガ 12月期・IV期



◆ 内 容 ストレッチ系ヨガで気持ち良く身体をほぐし、疲労回復！
仕事や学校帰り又は、1日の締めにと心と体をリセットしませんか？

◆ 日 程	12月期	12月	5・12・19・26
	IV期	1月	※23・※30
		2月	6・13・20・27
		3月	5・12・19・26

◆ 時 間 19:00～20:00

◆ 会 場 弓道場控室
※23・※30 は、柔道場にて開催。

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 川口 利恵子 先生

◆ 受 講 料 12月期 3,000円
IV期 7,500円

◆ 準 備 物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申 込 み 【新規申込方法】 NET(SPFﾌﾟﾗｸﾞﾏｰﾁ)・窓口【先着順】
【新規支払期間】 12月期 11月21日(木)～11月28日(木)
IV期 1月 9日(木)～1月16日(木)

