

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日の締めには心と体をリセットしませんか？
- ◆ 日 程 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プログラムサーチ)・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)

