

【金曜日・一般(高校生以上)】

(金) 心とからだにやさしいヨガ

ゆったりとした呼吸と無理のない簡単なポーズを中心にプログラムを行います★
これからヨガを始めたいという方も安心して受講できます♪

- 時 間 10:00~10:50
- 会 場 泉武道館 2階剣道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・タオル・ドリンク
ヨガマット※各自でご持参ください。
- 講 師 三星 千明 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	10・17	全11回 9,350円	優先申込	3/6(金)~3/19(木)
	5月	8・15・22・29			
	6月	5・12・19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/20(金)~4/9(木)
	7月	3			
2期	7月	10・17・31	全11回 9,350円	優先申込	6/12(金)~6/25(木)
	8月	7・21・28			
	9月	4・11・18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/26(金)~7/9(木)
	10月	2			
3期	10月	9・16・23・30	全11回 9,350円	優先申込	9/11(金)~9/24(木)
	11月	6・13・20			
	12月	4・11・18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/25(金)~10/8(木)
4期	1月	8・15・22・29	全10回 8,500円	優先申込	12/4(金)~12/17(木)
	2月	5・12・19			
	3月	5・12・19		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/18(金)~1/7(木)