

【土曜日・一般(高校生以上)】

# (土) ストレッチヨガ

ヨガの特徴である深い呼吸と共に体幹を鍛えながら心の柔軟性UPを目指します♪

- 時 間 10:30~11:20
- 会 場 泉武道館 1階柔道場  
※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 川口 利恵子 先生



| 開催日程 |     |            | 受講料            | 申込日程              |                  |
|------|-----|------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1期   | 4月  | 11・18・25   | 全11回<br>9,350円 | 優先申込              | 3/7(土)~3/20(金)   |
|      | 5月  | 2・23・30    |                | 新規申込<br>※優先申込の残り枠 | 3/21(土)~4/10(金)  |
|      | 6月  | 6・20・27    |                |                   |                  |
|      | 7月  | 4・11       |                |                   |                  |
| 2期   | 7月  | 18・25      | 全10回<br>8,500円 | 優先申込              | 6/20(土)~7/3(金)   |
|      | 8月  | 1・8・22・29  |                | 新規申込<br>※優先申込の残り枠 | 7/4(土)~7/17(金)   |
|      | 9月  | 5・12・19・26 |                |                   |                  |
| 3期   | 10月 | 3・17・24    | 全10回<br>8,500円 | 優先申込              | 9/5(土)~9/18(金)   |
|      | 11月 | 14・21・28   |                | 新規申込<br>※優先申込の残り枠 | 9/19(土)~10/2(金)  |
|      | 12月 | 5・12・19・26 |                |                   |                  |
| 4期   | 1月  | 16・23・30   | 全10回<br>8,500円 | 優先申込              | 12/5(土)~12/18(金) |
|      | 2月  | 6・13・20・27 |                | 新規申込<br>※優先申込の残り枠 | 12/19(土)~1/15(金) |
|      | 3月  | 6・13・20    |                |                   |                  |