

【水曜日・一般(高校生以上)】

(水) 健康増進ヨガ

ご自身のコンディションに合わせて参加可能！
 季節に合わせてピラティス等の要素を取り入れます♪
 ヨガだけでなくバリエーション豊富なレッスンをお楽しみください★

- 時 間 ①9:30~11:00
②11:20~12:50
- 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 木戸 裕美 先生



| 開催日程 | | | 受講料 | 申込日程 | |
|------|-----|------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1期 | 4月 | 8・15・22 | 全8回 7,200円 | 優先申込 | 3/4(水)~3/17(火) |
| | 5月 | 13・20・27 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 3/18(水)~4/7(火) |
| | 6月 | 3・10 | | | |
| 2期 | 7月 | 1・8・15・29 | 全9回 8,100円 | 優先申込 | 5/20(水)~6/2(火) |
| | 8月 | 5・19 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 6/3(水)~6/30(火) |
| | 9月 | 2・9・16 | | | |
| 3期 | 10月 | 7・14・21・28 | 全11回 9,900円 | 優先申込 | 8/19(水)~9/8(火) |
| | 11月 | 4・11・18・25 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 9/9(水)~10/6(火) |
| | 12月 | 2・9・16 | | | |
| 4期 | 1月 | 13・20・27 | 全11回 9,900円 | 優先申込 | 11/25(水)~12/8(火) |
| | 2月 | 3・10・17・24 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 12/9(水)~1/12(火) |
| | 3月 | 3・10・17・24 | | | |