

【月曜日・一般(高校生以上)】

(月) ストレッチヨガ

血流・リンパの流れを改善して免疫力UP!
自律神経のバランスを整えてリラックスした時間を過ごしましょう♪

- 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 Ioko 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	6・13・20・27	全10回 8,500円	優先申込	3/2(月)~3/15(日)
	5月	18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/16(月)~4/5(日)
	6月	1・8・22・29			
2期	7月	6・13・27	全9回 7,650円	優先申込	6/1(月)~6/21(日)
	8月	3・17・24・31		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/22(月)~7/5(日)
	9月	7・14			
3期	9月	28	全9回 7,650円	優先申込	8/24(月)~9/6(日)
	10月	5・19・26			
	11月	9・16・30		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/7(月)~9/27(日)
	12月	7・14			
4期	1月	18・25	全9回 7,650円	優先申込	11/16(月)~12/6(日)
	2月	1・8・15・22			
	3月	1・8・15		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/7(月)~1/17(日)