

【月曜日・一般(高校生以上)】

# (月) リフレッシュヨガ

憂鬱になりがちな月曜日にヨガでリフレッシュ！  
 コアを意識しながら呼吸に合わせて気持ちよく動いていきます♪  
 身体の硬い方こそオススメ！初めての方や経験のある方も心と身体をリフレッシュ！

- 時 間 10:40~11:30
- 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 結城 好子 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		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/7(月)~9/27(日)
	11月	9・16・30			
	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		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/7(月)~1/17(日)
	3月	1・8・15			