

# 朝ヨガ 開催要項

朝の目覚めが悪い方や体の凝り固まりを感じている人！ぜひ参加して体験してみてください！

|       |   |     |                                 |
|-------|---|-----|---------------------------------|
| 時間/曜日 | 1・3・4期 10:00~11:00 / 金曜日<br>2期 ①9:20~10:20 ②10:30~11:30 | 対象  | 一般                              |
| 会場    | 若林体育館 小体育室  | 受講料 | 6,000円/期                        |
| 講師    | 森岡 ときわ氏   | 定員  | 1・3・4期 20名(先着順)<br>2期 各12名(先着順) |
| 準備物   | 運動着、タオル、飲み物   |     |                                 |

| 期  | 日程    |       |       |      | 申込み開始日             |
|----|-------|-------|-------|------|--------------------|
| 1期 | 5/10  | 5/24  | 5/31  | 6/7  | 4月19日(金)<br>9:00~  |
|    | 6/14  | 6/28  | 7/5   | 7/12 |                    |
| 2期 | 7/26  | 8/9   | 8/23  | 8/30 | 6月28日(金)<br>9:00~  |
|    | 9/6   | 9/13  | 9/20  | 9/27 |                    |
| 3期 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 9月13日(金)<br>9:00~  |
|    | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 |                    |
| 4期 | 12/13 | 1/10  | 1/17  | 1/24 | 11月22日(金)<br>9:00~ |
|    | 2/14  | 2/21  | 2/28  | 3/7  |                    |