

ヨガストレッチ教室A・B

ストレッチを中心にヨガを取り入れ、年齢に関係なく
若々しい身体作りを目指す教室です



- ・ 体力を維持したい方
- ・ 運動不足な方
- ・ 身体の硬い方に、オススメです！

- 日 時 A : 13 : 00 ~ 14 : 00 水曜日
B : 14 : 40 ~ 15 : 40 (各全10回)

※コースをまたいでの受講はできません

- 講 師 長尾 洋子 先生
- 定 員 各25名
- 受講料 各5,500円

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日

申込日：令和6年8月28日（水）14：00～14：15

※14：00～14：15に整理券を配布、14：15から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(8/27必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

