

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6,000円 今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日

申込日：令和7年3月26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。(3/25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。

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

