

# ヨガスクール 開催お知らせ

50分のヨガレッスン通じて、ホットヨガ感覚で水分多めに取りながらデトックス効果も高めましょう。健康の保持増進と仲間づくりを進めてもらおうと次のとおり教室を開催いたします。

日 時 水曜日 13:05~13:55 (50分)

場 所 駒ヶ谷運動公園 サブアリーナCコート (場所は変更あり)

日 程

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
9/4	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13

申 込 申込書をマシジム受付までご提出ください。

内 容 ヨガ (基本的に第二期ヨガエクササイズスクールで扱う内容を中心に行います)

※講師、会場の都合により上記日程及び、内容を変更する場合がございます。

※教室開始時刻2時間前に警報(大雨等)が出ている場合は当日の教室を中止します。

その際は予備日を設けておりませんので、あらかじめご了承ください。

(その他やむを得ず開催できない場合も含む)

※開催場所がサブアリーナとなりますので、空調はございません。各自、体調管理をお願いいたします。

※道具の準備・片付けにご協力よろしく申し上げます。

対象者 18歳以上

受講料 10回 4,000円

講 師 東 よしみ

持ち物 運動出来る服装・タオル・飲料水 (空調がありませんので多めにご準備下さい)

ヨガマット (お持ちの方は、持参していただいても構いません)

問合せ 駒ヶ谷運動公園マシジム (079-559-1278)

住所: 三田市ゆりのき台1-44 TEL: 079-559-1278 (欠席される際は必ずご連絡下さい)

1回目は、受講料のお支払い、問診表をご記入いただくため  
開始時間の20分前にお越しいただきますようお願いいたします。