

教室
番号

7

ストレッチヨガ

中学生以上

南アルプス市スポーツ協会（楡形健康センター）

水曜日 20:15 ~ 1時間

問合せ番号 ☎ 055-236-8555

回数 8

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	30
31						

 が開催日です

 は予備日

※ 開始時間は **20:15** です。

- * 出席表に ○ をつけて入館して下さい。
- * ヨガマット、または大き目のタオルをお持ちください。
- * 危険ですのでお子様連れでのご参加はご遠慮ください。
- * 入館可能時間は、教室開始10分前とします。
- * 鏡の設営など、会場の準備・片付けにご協力ください。
- * 教室のビデオ撮影や録音行為は禁止します。
- * 水分補給をすることもありますので、スポーツ飲料や麦茶等の飲物をご持参ください。
また、汗をかきますので、タオル等を忘れないようにしてください。
- * 密を回避するため、入場、退場等のソーシャルディスタンスにご協力ください。
- * レッスン終了後は速やかに退館してください。

※健康確認の為、レッスン開始15分以降は入場不可となります。ご了承ください。