

ヨガ体操

中学生以上

南アルプス市スポーツ協会（櫛形健康センター）

金 曜 日 19:30 ~ 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 | | | | | |

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 | | |
| | | | | | | |

 が開催日です
 は予備日

※ 開始時間は **19:30** 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。