

# ヨガ体操

# 中学生以上

南アルプス市体育協会（楡形健康センター）

金 曜 日 19:30 ~ 1時間

問合せ番号 ☎ 055-236-8555

回数 10

5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					

6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			

7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

8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				

会場・講師等の都合で、予定は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

     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。