



第Ⅲ期受講生募集

ヨガ教室

フロースタイルヨガ★

体の柔軟性、心身のバランスを整えるヨガ

10回コース 水曜●13:30～14:30

パワーヨガ★★

呼吸を意識して、脂肪燃焼効果を高めるヨガ

10回コース 木曜●10:30～11:30

6回コース 隔週土曜●13:30～14:30

マットトレーニング★

ヨガのポーズや全身のバランスを調整するトレーニング

6回コース 隔週土曜●19:30～20:30

場所

幸田町民プール 2階 会議室

対象

15歳以上（中学生を除く・町内外を問いません）

実施期間

10/6(土)～12/15(土)

受講料

10回コース **5,500円** 6回コース **3,500円**

定員

各コース 25名

お申込み

9/9(日) 9:30 よりプール受付にて先着順

※受講料を添えてお申込みください（おつりのないようご協力ください）。

※電話でのお申込みはできません。お申込み最終期限9/23(日)まで。

※お一人につき1名分までお申込みいただけます。

運動量の目安

初級者向け ★
やや多い ★★
かなり多い ★★★

※受講時に体調不良・ケガ等があった場合はただちに指導員にお申出ください。応急処置はいたしますが、以降の治療は各自の負担となりますので、スポーツ安全保険などへの加入をおすすめいたします。

主催/お問合せ

幸田町民プール/ TEL (0564)56-8111

<http://www.happiness.kota.aichi.jp/pool>