



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

7/4 水 ～ 9/22 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

6/10 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6/24 日まで。

※お一人につき1名分までお申込みいただけます。

主催/お問合せ

幸田町民プール/ TEL(0564)56-8111

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

運動量の目安

初級者向け ★
やや多い ★★
かなり多い ★★★