

キレイになるヨガ & energy yoga

平成30年度
夏期日程表

7月

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

③キレイになるヨガ
19:00~20:00
(16歳以上一般女性)
スローなペースで行う
リラックス系yoga

木曜日
全10回
(新規) 9,500円
(継続) 8,500円
単発
(1回) 1,100円

④エナジーヨガ
19:20~20:20
(16歳以上一般男女)
ポーズと呼吸を組み合わせ
ダイナミックで
エネルギーッシュに行く
パワー系yoga (男性可)

金曜日
全8回
(新規) 7,500円
(継続) 6,500円
単発
(1回) 1,100円



8月

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

9月

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

次回「秋期」
受講料引き落とし日
「10月1日(月)」
変更・退会の際は
「9月16日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

- 持ち物
『ヨガができる服装・ハンドタオル・水分(お茶等)・ブランケット or、大きめのタオル(リラックス時に寝転んで羽織れるような物)』
- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて行ないます。
- お越しになられたらスポーツセンター受付に受講証を提出ください。
- 皆出席されますと皆勤賞がございます。
- 補講制度がございます。必ず受付or担当講師へお申し出ください。
(今期欠席分を他のレッスン曜日に振り替えて受講が可能です。)
※木曜キレイ&金曜エナジー内に限ります。
※皆勤の対象にはなりません。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。