

令和 7 年度 教室案内(日程)

お腹引きしめヨガ教室 (保育付き)



気になっている「お腹」や「背中」をスッキリしませんか？
筋肉をつけて体幹を整えて、基礎代謝アップを目指しましょう！
保育ルーム付きなので、子育て中の方も安心してご参加できます。
保育を希望の方は、希望日の一週間前までにご連絡ください。

- 1 対象: どなたでも
- 2 活動時間: 火曜日 13時30分から15時
- 3 会場: 聖籠町町民会館 多目的ホール
- 4 講師: 久志田 真弓
- 5 参加費: 1期につき… 会員 2,800 円 / ビジター 回数券をご利用ください (非会員)

※保育を希望する方は、希望日の1週間前までにお申し出ください。保育者の都合で希望に添えないことがあります。お子さん1人につき月800円または1回330円です。

- 6 持ち物: ヨガマット、タオル、飲料
- 7 日程: ・以下のとおり
(予定) ・急な日程変更の際は、グループLINEでお知らせします。
LINE登録はお忘れなく！(登録方法は裏面のとおり)

期	月	日(曜)			
第1期	4月	15 日(火)	22 日(火)		
	5月	13 日(火)	20 日(火)	27 日(火)	
	8回	6月	3 日(火)	10 日(火)	17 日(火)
第2期	7月	1 日(火)	8 日(火)		
	8月	5 日(火)	19 日(火)	26 日(火)	
	8回	9月	2 日(火)	9 日(火)	30 日(火)
第3期	10月	7 日(火)	21 日(火)		
	11月	11 日(火)	18 日(火)		
	8回	12月	2 日(火)	9 日(火)	16 日(火)
第4期	1月	20 日(火)	27 日(火)		
	2月	3 日(火)	17 日(火)		
	8回	3月	3 日(火)	10 日(火)	17 日(火)

- 8 その他: -
- 9 備考: 町スポーツ振興委託事業

公式LINEの登録のしかた

教室やイベント情報を発信！

友だち募集中



▼ 友だち追加方法

LINEのアプリを開いて

1



ホーム画面へ

2



友だち追加ボタンを
タップ

3



「QRコード」から
読み取る

4



友だち追加で
完了

NPO法人スポネットせいろう

