

令和 7 年度 教室案内(日程)

ヨガ(夜の部)教室



初めての方でも、身体の硬い方でも安心して参加できるヨガです。
腰痛や肩こり、冷えの改善、また無理なく体幹を鍛えたい方にもオススメです。
男性のご参加も大歓迎です！

- 1 対象: どなたでも
- 2 活動時間: 木曜日 19時から20時30分
- 3 会場: 町民会館多目的ホール
(ただし、下記日程中「※」は結いハート聖籠 学習室4)
- 4 講師: 増井 祐子
- 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)
- 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	17 日(木)	24 日(木)		
	5月	8 日(木)	15 日(木)	22 日(木)	
	8回	6月	5 日(木)	12 日(木)	26 日(木)
第2期	7月	10 日(木)	24 日(木)		
	8月	7 日(木)	21 日(木)	28 日(木)	
	8回	9月	4 日(木)	11 日(木)	18 日(木)
第3期	10月	2 日(木)	9 日(木)	16 日(木)	23 日(木)
	11月	13 日(木)	27 日(木)		
	8回	12月	4 日(木)	11 日(木)	
第4期	1月	※15 日(木)	22 日(木)	29 日(木)	
	2月	12 日(木)	26 日(木)		
	8回	3月	5 日(木)	12 日(木)	19 日(木)

8 その他: -

9 備考: 主催(自主)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

