

令和 7 年度 教室案内(日程)

おやすみヨガ教室



ぐっすり深い眠りを得られるような、心も身体もリラックスできるヨガを行います。
ヨガを体験したことがない人や、身体の硬いひとでも安心して参加できます。

- 1 対象: どなたでも
- 2 活動時間: 火曜日 19時から20時30分
- 3 会場: 聖籠町町民会館 多目的ホール
- 4 講師: 渡邊 礼子
- 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に)

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	10 日(火)	17 日(火)	24 日(火)	結いハート聖籠学習室4
第2期	7月	1 日(火)	8 日(火)	29 日(火)	結いハート聖籠学習室4
	8月	5 日(火)	19 日(火)	26 日(火)	
8回	9月	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)	23 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)	24 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

