

『2022年度 ベーシックヨガ水曜日』

ヨガの基本である呼吸法から入り、一般的な座位と立位のポーズをまんべんなく取り入れたレッスンです。

初心者から経験者まで幅広く、気軽に参加できます。

ヨガを楽しみながら、心身共にバランスを整えていきましょう。

講師は、『IHTAヨガインストラクター』です。

【開催予定日】 水曜日 10:00～11:00

4月	6・13・20・27	10月	5・12・19・26
5月	11・18・25	11月	2・9・16・30
6月	1・8・15・22・29	12月	7・14・21
7月	6・13・20・27	1月	11・18・25
8月	3・17・24・31	2月	1・8・15・22
9月	7・14・21・28	3月	1・8・15・22

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日～2023年3月31日

【会員参加費】2400円/4回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ

【振 替】日曜日への振替えは要相談



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所：豊田市高原町7丁目22番地1（豊田高専北側）

教室の
お問い合わせ：火曜日～日曜日 9:00～18:00

休館日：月曜日（祝祭日を除く） 年末年始

電 話：32-2741 FAX：32-3577

E-mail：info@umetsubojosui-sc.jp

