

『2023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 9:30~10:30

4月	5・12	10月	4・11・18・25
5月	10・17・24・31	11月	1・8・15・22・29
6月	7・14・21・28	12月	6・13・20
7月	5・12・19・26	1月	10・17・24・31
8月	2・9・23・30	2月	7・14・21・28
9月	6・13・20・27	3月	6・13

【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~2024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

1回目の参加時ではなく、前月末が締切です

連絡方法・・・いづれかの方法で前月末までに、ご連絡ください。

※ TEL: 32-2741

※ FAX: 32-3577

※ ホームページ: <https://www.umetsubojosui-sc.jp/>

※ メール: info@umetsubojosui-sc.jp



出欠連絡メールアドレスとQRコード



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 9:00~21:00

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

