



女性限定 ～参加者募集中～
子どもと一緒に参加も大歓迎！



骨盤矯正＋ストレッチ

ヨガ教室

骨盤に関する筋肉をほぐし、カラダの歪みや軸を整えて引き締めるためのストレッチヨガを行います。女性特有の悩み、出産後の悩み、ダイエットに挑戦したい方などにオススメの内容です。



講師：平良 弥之（ひの）

ルーシーダットンボディケアインストラクター

開催日：令和4年6月1日・8日・15日・22日・29日

毎週水曜日 全5回 時間：午前10時～午前11時

場所：クラブハウス2階会議室（ごさまる陸上競技場隣）

対象者：成人女性（高校生不可）、産後ママ、親子での参加も可能です。

募集人数：10名（運動制限のない方）※中城村外の方でも申込可能！

受講料：2,500円（全5回分／保険料込）※欠席の際の返金はありません。

※申込時、納入をお願いします。

※教室が中止された場合は、**返金**にて対応いたします。

【募集期間】令和4年5月2日（月）～※定員に達した時点で締め切ります。

※受付窓口は、午前9時～午後10時まで。

毎週火曜日と5月6日（金）は、休館日です。

但し、祝日は午後5時までの開館となります

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマットを各自ご準備ください。

【その他】教室開催時の映像・写真・記事・記録やテレビ・新聞・雑誌・インターネットなどへの肖像権・掲載権は主催者に属します。

【お問合せ／申込み】

吉の浦総合スポーツクラブ事務局（中城村民体育館内）

〒901-2407 中城村字安里190番地 電話：098-895-3707

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、開催が中止もしくは延期と判断される場合があります。