

【2019年】

体の内側からきれいになりませんか？

ヨガ教室



ヨガの効果

- ・丈夫で柔軟な体に
- ・姿勢がよくなり、脂肪のつきにくい身体へ
- ・体内環境を整え、健康的な体に
- ・ストレスの緩和で落ち着いた心に

※はじめての方でも大丈夫(^^♪

講師：上地 里紅花 (フィットネスインストラクター)

◆開催日

2019年6月7日・14日・21日・28日 7月5日(毎週金曜日)【全5回】

◆時間:午前10時～11時 ◆場所:中城村民体育館(メインアリーナ)

◆対象:大人 30名 (運動制限のない方) ※村外の方でも申込可能!

◆受講料:大人 2,500円(保険料込)

◆申込受付期間

5月8日(水)～6月5日(水) 午前8時30分から午後10時まで

(ただし、火曜日・祝日については、午後5時まで)

◆持ち物

ストレッチ体操用マット(ヨガマット可)、タオル、飲み物は、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・インターネット等への肖像権・掲載権は主催者に属します。

申込方法:事務局(中城村民体育館)で申込書を配布しておりますので、必要事項をご記入のうえ、提出してください。



★お問合せ先★

吉の浦総合スポーツクラブ事務局(中城村民体育館内) 電話 ☎098-895-3707

住所 〒901-2407 中城村安里 190 番地 (担当: 体育振興係)