

## ■フィットネスヨガ

参加料 3,000円

講師：片岡

はじめに簡単なエアロビクス運動で体を温め、脂肪を燃やします。後半にヨガを行い筋肉と気持ちを整えてリラクゼーションを図ります。基礎から始めていくので、初めての方でも安心です。心身の疲れをとり、リフレッシュしましょう！

\*この教室はヨガでリラクゼーションが必要なため、お子さま連れの参加はできません。

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・月曜日 回数：10回

時 間・・・【午前コース】 午前10時00分～11時30分

【夜間コース】 午後 7時00分～ 8時30分

定 員・・・各コース 190人 \*定員を超えた場合は、抽選となります。



期	教室開催期間						募集期間
第1期	4月	16	23				3/1～3/15
	5月	7	14	21	28		
	6月	4	11	18	25		
第2期	9月	3	10				7/15～7/31
	10月	15	29				
	11月	5	12	19	26		
	12月	3	10				

### <持ち物>

- ・動きやすい服装（ジャージ等） ・シューズ
- ・汗拭き用タオル ・飲み物（水分補給）
- ・ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）