

# シェイプアップヨガ

2022年10月2日(日)スタート!



いつも頑張る自分に「自分のための時間」をつくり、  
ゆったりとした呼吸を味わいカラダとココロの声に  
耳を傾ける時間にしましょう。

ヨガ初心者の方も安心して参加できるクラス内容です

- 期 間：2022年10月2日～12月18日 毎週日曜日 全11回
- 場 所：十日町体カづくり支援センター スタジオ
- 時 間：10時00分～11時00分 (60分間)
- 受 講 料：11,000円/11回、1,650円/回
- 対 象：成人女性
- 定 員：10名 ※定員になり次第締め切ります
- 持 ち 物：動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料  
※ヨガマットを用意しておりますが、お持ちでしたらご持参ください
- 申込開始：9月10日(土) から
- 申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。  
電話による予約も承ります。

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます  
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額

開催日ごとのテーマに合わせ、さまざまなプログラムを取り入れています。美脚や美姿勢など、女性らしく美しいカラダを目指しましょう!

## プログラムスケジュール

1	10月 2日	呼吸	4	10月23日	肩・首・胸	6	11月13日	背中	9	12月 4日	骨盤・お尻
2	10月 9日	お腹	-	10月30日	※休館日	7	11月20日		10	12月11日	脚
3	10月16日		5	11月 6日	肩・首・胸	8	11月27日	骨盤・お尻	11	12月18日	

T-2209NP-0020

### ■ 新型コロナウイルス対策 ■

<施設の対応>



<ご協力をお願いします>



公益財団法人体カづくり指導協会

十日町体カづくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8

TEL.025-758-3343  
www.tairyoku.or.jp



営業時間：平日 10:00～21:00 / 土曜 9:30～21:00 / 日曜・祝日 10:00～17:00 施設休館日：水曜日