

シェイプアップヨガ

2023年1月8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：2023年1月8日～3月19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：12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	1月8日	呼吸	4	1月29日	肩・首・胸	7	2月19日	背中	10	3月12日	骨盤・お尻
2	1月15日	お腹	5	2月5日		8	2月26日		骨盤・お尻	11	
3	1月22日		6	2月12日	背中	9	3月5日				

■ 新型コロナウイルス対策 ■

<施設の対応>



動画

<ご協力をお願いします>



T-2212NP-0036



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 9:30～15:00 施設休館日：水曜日、祝日