

令和4年度 夏期 ヨガ教室



呼吸法に基づいて心と体のバランスを保ち、ヨガのポーズにより、
お腹や背中などの引き締めを目指します！！

【日程】 令和4年7月21日、28日
8月4日、11日、25日 木曜日 計5回

【時間】 14:00～15:00

【場所】 明石中央体育会館 会議室1・2

【対象】 18歳以上（高校生不可）

【受講料】 全5回 2,500円（保険料込）

【定員】 24名 ※申込多数時抽選あり

【講師】 佐野 千富先生

【申込期間】 令和4年6月1日（水）～6月15日（水）必着

【申込方法】 往復ハガキに①教室名②住所③氏名（ふりがな）

④年齢⑤連絡先⑥返信用ハガキ宛名面に

申込される方の住所・氏名を記入

または、体育会館事務所窓口にて受付

（返信用ハガキ ※63円で販売あり）



【申込先・問合せ】 明石中央体育会館

TEL：078-936-6621 FAX：078-936-6624

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

【HP】



明石中央体育会館

LINE@



お友だち登録してね♪

ID：ehg2695p



明石中央体育会館

検索