

2024年度 リラックスヨガ教室 実施要項

趣 旨	初心者から初級者向けのヨガ教室。じっくりと身体をほぐしていきます。
主 催	指定管理者 アシックス・サンアメニティ共同体
期間・回数	春期：4月～6月 夏期：7月～9月 秋期：10月～12月 冬期：2025年1月～3月
曜日・時間	金曜日 10：50～11：50
会 場	伊丹市立緑ヶ丘体育館 第3体育室
対象・定員	18歳以上のかた 15名
指 導 者	伊東あゆみ
参 加 料	8,000円（10回の時）+保険料 （64歳以下 1,850円 65歳以上 1,200円）/年度 1,000円/回（チケット制での参加も可能、都度受付）
申込み方法	各期とも9時から20時まで緑ヶ丘体育館受付にて申込み。電話予約は不可。
そ の 他	・動きやすい服装で、ご参加ください。 ・汗をかきますので、タオルの用意や、水分の補給を十分行ってください。 ・9：50の時点で警報が発令されている場合は中止とします。 その場合振替日を後日1日間のみ設けます。受講料は返金しません。
お問い合わせ	緑ヶ丘体育館受付 Tel 072-770-4401

開 催 日

《春期》8,800円 予備日 6月28日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21

《夏期》8,800円 予備日 9月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20

《秋期》9,600円 予備日 12月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20

《冬期》8,000円 予備日 3月28日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14

《※日程が変更となる場合がございます。ご了承ください。》