

令和6年度 健康ヨーガ スケジュール表

| | | |
|-----|---------------|-------------|
| 火曜日 | 健康ヨーガ | 10:15~11:30 |
| 場所 | 徳島市立体育館 第二会議室 | |

令和6年11月26日現在

| | | | | | | |
|---------|-----|----------------|-----------------|----|-----------------|----|
| 前期(20回) | 4月 | 2 | 9 | 16 | 23 | |
| | 5月 | 14 | 21 | 28 | | |
| | 6月 | 18 | 25 | | | |
| | 7月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | 8月 | 6中止 | 20 | 27 | | |
| | 9月 | 3 | 10 | 17 | 24 (8/6の振替) | |
| 後期(20回) | 10月 | 1 | 8 | 22 | 29 | |
| | 11月 | 12 | 19 | 26 | | |
| | 12月 | 3 | 10 | 17 | | |
| | 1月 | 7 | 14 (1/28の振替) | 21 | 28中止 | |
| | 2月 | 4 | 18 | 25 | | |
| | 3月 | 4 | 11 | 18 | 25 | |

★ 前期・後期 各20回ごとのお支払いになります。

健康ヨーガ

(1,050円×20回)

後期継続の方は、前期の最終日までに受講料のお支払いをお願いします。

★ 駐車券を購入される方は受講料と合わせてお支払いください。

(20回分 2,000円) 駐車券の再発行はできません。

★ 荒天による中止は教室開始2時間前に決定します。

TEL(088-654-5188)又は、徳島市体育振興公社HPでご確認ください。

※ 講師の先生の都合によりスケジュールが変更することがあります。

スケジュール変更の際には、講師の先生より連絡いたします。

(準備物) 動きやすい服装・タオル・水分補給できるもの

ヨガマット(お持ちでない方はコチラでもご用意しております)

厚手のバスタオル(ヨガマットの上に敷いてもらうためのものです)

