

令和2年度

リフレッシュヨガ教室

自分の身体と心に向き合う時間を作いませんか!!

- ◆主催 NPO法人BSスポーツクラブにかほ
- ◆後援 にかほ市教育委員会
- ◆講師 由利栄美氏【スローフローヨガインストラクター】
- ◆内容 ヨガ・ストレッチ等
- ◆会場 仁賀保公民館(むらすぎ荘2F大広間)
- ◆時間 昼の部(月2回) 10:30～11:30
★夜の部(月1回) 19:30～20:30 ※8月、1月はありません。

日		程	
4月	9日(木)中止 23日(木)★中止	10月	1日(木)★ 15日(木)
5月	7日(木)★中止 21日(木)中止	11月	5日(木)★ 19日(木)
6月	4日(木)★ 18日(木)	12月	3日(木)★ 17日(木)
7月	2日(木)★ 16日(木)	1月	7日(木) 21日(木)
8月	6日(木) 20日(木)	2月	4日(木)★ 18日(木)
9月	3日(木)★ 17日(木)	3月	11日(木)★ 25日(木)

※日程を変更する場合があります。

【参加料】

正会員 300円
クラブ会員 400円
一般 500円

☆お得な回数券(6回分)

1回分無料になります(令和3年3月末まで有効)

正会員 1,500円
クラブ会員 2,000円
一般 2,500円

【持ち物】

動きやすい服装
飲料水・タオル

※ヨガマットは主催者で準備します。



心身をリラックスし、心地よい時間を体験しましょう!



老若男女年齢、ヨガ経験を問わず、誰でもご参加いただけます!

◆申込&問合せ NPO法人BSスポーツクラブ事務局

TEL 44-8663 E-mail:bssc-n@bssc-nikaho.net

※ 当日参加もOKですので、お気軽にお申し込み下さい。<http://www.bssc-nikaho.net>



NPO法人BSスポーツクラブにかほ