

# 平成30年度 リフレッシュヨガ教室

～ 心と身体を元気にしましょう～

◆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 [4～11月]

日		程	
4月	5日 (木) 26日 (木) ★	10月	4日 (木) 18日 (木) ★
5月	10日 (木) 24日 (木) ★	11月	1日 (木) 15日 (木) ★
6月	7日 (木) 21日 (木) ★	12月	6日 (木) 13日 (木)
7月	5日 (木) 19日 (木) ★	1月	10日 (木) 24日 (木)
8月	2日 (木) 23日 (木) ★	2月	7日 (木) 21日 (木)
9月	6日 (木) 20日 (木) ★	3月	※6日 (水) 28日 (木)

【参加料】

正会員 200円  
クラブ会員 300円  
一般 400円

☆お得な回数券(6回分)

1回分無料になります(発行より一年間有効)

正会員 1,000円  
クラブ会員 1,500円  
一般 2,000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。

※日程を変更する場合があります。 ※(兼)健康づくり教室



自分の身体と向き合ってみませんか?

◆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、お気軽にお申込み下さい。

NPO法人BSスポーツクラブにかほ

JA秋田しんせい