

西尾勤労会館 2025年度 冬期講座

夜ヨガ

身体が硬い方や、筋力に自信がない方でも大丈夫です
精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体づくりをしていきます

健康運動指導士としての指導もあり、身体をいろんな形でアプローチしていきます



水曜クラス

日程 1/7～3/18

時間 18:15～19:15

受講料 6,600円

定員 15名

金曜クラス

日程 1/9～3/13

時間 19:30～20:30

受講料 6,600円

定員 50名



講師:MIKA

- ・ヨガインストラクター
- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者

を持つ経験豊かなインストラクター
長年スポーツクラブでレッスンを担当

教室詳細

開催日程

水曜日クラス		全10回				時間	18：15～19：15
1月	7日	14日	21日	28日		定員	15名
2月	4日	18日	25日			受講料	6,600円
3月	4日	11日	18日				

金曜日クラス		全10回				時間	19：30～20：30
1月	9日	16日	23日	30日		定員	50名
2月	6日	13日	20日	27日		受講料	6,600円
3月	6日	13日					

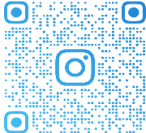
持ち物	運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）
-----	------------------------------

募集期間	11/16（日）～12/16（火）	抽選発表日	12/18（木）
------	-------------------	-------	----------

↓↓ 申し込み方法 ↓↓			
◎申込期間内に電話又は、窓口にて直接お申込みください。		TEL 0563 - 59 - 1100	
◎受付に伴い下記のことをお聞きしますので、お答えください。			
①お名前（フルネーム）	②年齢・学年など	③性別	④住所・電話番号

その他
・申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。 ・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。（教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。） ・お客様都合によるお支払い後の返金は、お受けいたしておりません。 ・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。 ・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないことがあります。 ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。（事務局までお問い合わせください） ・会場（部屋）、講師、日程などは都合により変更する場合がございます。

主催 西尾勤労会館（指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社）
〒444-0305
西尾市平坂町山崎9-1
Tel (0563)59-1100
URL <https://www.nishio-kinrou.com/index.html>


NISHIOKINROU1100