

令和7年度後期 ヨガ教室 日程表

活動日	金曜日 全12回
時 間	10:00~11:30
場 所	臨海体育館 第一体育室
服 装	動きやすい服装
持ち物	汗拭き用タオル、水分、ヨガマット（お持ちでない方は大きめのバスタオル） ブランケットや大きめのタオル（休憩のアサーナ時や補助として使用します）
連絡先	へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233（欠席連絡は不要です）
その他	日程・会場は天候または施設の都合により変更になる場合があります

	日付		日付
第1回	10月10日	第7回	12月26日
第2回	10月24日	第8回	1月9日
第3回	10月31日	第9回	1月30日
第4回	11月21日	第10回	2月6日
第5回	11月28日	第11回	2月20日
第6回	12月12日	第12回	2月27日

へきなん総合型スポーツクラブ 公式LINE登録のお願い

【公式LINE登録方法】

右のQRコードを読み取り、お友達追加してください。



各教室の中止連絡、会場変更、日程変更等は教室のお知らせにてご連絡いたします。

ヨガ教室のキーワードは

ヨガ

です

①公式ラインホーム画面の左下のキーボードアイコンをタップして入力画面を表示します。

②入力画面で上記のキーワードを入力し、送信します。

③変更やお知らせ事項がある場合はこちらにメッセージが来ます。