

金曜日レッスンタイム

(当日参加型)

講座名	<h2>気の流れを整える！ ヨガフロー</h2> <p>～ 深い呼吸に意識を向けながら、流れるようにヨガの動きを行います ～</p>
日程	7月； 3日・10日・17日・24日・31日 8月； 7日・14日・21日・28日 9月； 4日（金曜日）
時間	9：40～10：40
対象	一般（中学生以上）
定員	35名
会場	軽運動室
受講料	300円/回（傷害補償制度有）
受付方法	9：20～1Fロビーにて受付（先着順）
持ち物	伸縮性のある運動着、タオル、水分、下履きを入れる靴袋など
講師	秋葉 弥生

*水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

*お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座のため以外には使用しません。



〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号
黒川スポーツトレーニングセンター
TEL 982-2770 FAX 982-2775
指定管理者(公財) 名古屋市教育スポーツ協会