令和8年度　ヨガ教室

10時～11時（オープン　9:30）

開催日：○

講師（月・金）：林　由里可（ヨガインストラクター）　　講師（火・水・木）：中垣　敦子（ヨガインストラクター 健康運動指導士）

2026 4 April

月	火	水	木	金	土	日
		○1	○2	○3	4	5
6	○7	○8	○9	○10	11	12
13	○14	○15	○16	○17	18	19
○20	○21	○22	○23	24	25	26
○27	○28	29	○30			

5 May

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	○12	○13	○14	15	16	17
○18	○19	○20	○21	22	23	24
○25	○26	○27	○28	29	30	31

6 June

月	火	水	木	金	土	日
○1	○2	○3	○4	5	6	7
○8	○9	○10	○11	12	13	14
15	○16	○17	○18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7 July

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	○7	○8	○9	10	11	12
13	○14	○15	○16	17	18	19
20	○21	○22	○23	○24	25	26
27	○28	○29	○30	○31		

8 August

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	○18	○19	○20	21	22	23
○24	○25	○26	○27	○28	29	30
○31						

9 September

月	火	水	木	金	土	日
	○1	○2	○3	○4	5	6
7	○8	○9	○10	○11	12	13
14	○15	○16	○17	○18	19	20
21	22	23	○24	○25	26	27
28	○29	○30				

【　対　象　者　】
- 高校生以上の方

【　持ち物・服装　】
- タオル、飲み物、運動のできる服装（プールサイドは素足で入場願います）
- ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。（貸し出し用のヨガマットも用意しています）

【　定員･申込方法　】
- 定員45名（希望者が定員に到達次第、締め切りとさせていただきますので、ご了承願います）
- 当日申込のみとなります。

【　参加上 の 注意　】
- 教室中の傷害及び疾病については、応急手当は行いますが、その後の責任は負いません。
  尚、教室開催中の偶然な外来の事故の場合には普通傷害保険を適用する場合があります。
- 妊婦の方は受講できませんのでご了承下さい。
- 集団行動を守れない方は、他の受講者にご迷惑になりますのでご遠慮下さい。
- 教室終了後、シャワーはご利用可能となりますが、開館前の為、プール･トレーニング室はご遠慮ください。
- 開館前清掃を行いますので、11時30分までに退館していただきますようお願いします。