

向日市ワイワイススポーツクラブ

## 平成28年度 新種目

# 4月から「リラックスヨガ」を始めます。

平日午前開催の種目誕生！時間をつくって、からだを動かそう。

1 場 所 **上植野公民館**

2 参加対象 18歳以上

3 日 時 第2・第4火曜日 **10時～11時**

年間開催予定日( 会場の都合により、変更・中止になる場合があります。)

4月	12日(火)	26日(火)	10月	11日(火)	25日(火)
5月	10日(火)	24日(火)	11月	8日(火)	22日(火)
6月	14日(火)	28日(火)	12月	13日(火)	
7月	12日(火)	26日(火)	1月	10日(火)	24日(火)
8月	9日(火)	23日(火)	2月	14日(火)	28日(火)
9月	13日(火)	27日(火)	3月	14日(火)	

4 持ち物 飲料水  
ヨガマット、またはバスタオル等の大きいタオル(ヨガマットのかわり)  
タオル(汗を拭くタオル)

5 その他 素足でレッスンします。(5本指ソックスでも可)  
初心者大歓迎です。

7 参加費 会員 無料  
非会員 1回500円

