

ルーシーダットン

ゆっくりヨガ



実施日時				定員
平成30年	3月	2日(金)	9:30~10:30	15人
平成30年	3月	9日(金)		
平成30年	3月	16日(金)		
平成30年	3月	23日(金)		

<対象> 15歳以上（中学生は除く）

<参加費> 2,000円（全4回）

<申込方法> 受付を2月16日（金）の午前10：35から二ノ切温水プール会議室で行います。
午前10：35時点で一度締め切ります。定員を超える申込者数の場合は抽選とします。

<注意事項> 動きやすい服装、運動靴でご参加お願いいたします。
欠員があれば開催当日まで受付いたします。受講料納入後の返金はいたしかねます。
お子様をギャラリーに待たせて教室に参加することはできません。体調が悪い場合は無理をしないようにしてください。施設内での怪我は応急手当のみとさせていただきます。

<内容> 運動初心者向けのタイ式ヨガを行います。ルーシーダットンで行っている内容をイスを使いしゃがむ動作など強度の調整をしながら運動を行います。

<お問合せ> 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体
豊中市東豊中町5-37-1 TEL.6848-8781