

☆フィットネスヨガ教室☆

● 浜川体育館 高崎市浜川町1487番地 TEL027-344-1551

	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
第1期	4/17~6/26 月曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:00~11:30 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	4/24	3/1~ 3/15	3,000円	各 150人	片岡	はじめに簡単なエアロビクスで体を温め、脂肪を燃やします。後半にヨガを行い筋肉と気持ちを整えてリラクゼーションを図ります。基礎から始めていくので、初めての方でも安心です。 *ヨガでリラクゼーションが必要なため、お子さま連れの参加はできません。
第2期	9/4~11/27 月曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:00~11:30 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	9/18 10/9 10/23	7/1~ 7/15	3,000円	各 150人		