

令和6年度 第3期 心と体のリラックスヨーガ 開催要項

開催期間 令和6年10月7日～12月23日(毎週月曜日)
全10回 休講日:10/14、11/4

開催時間 18時30分～19時30分

開催場所 足羽ふれあいセンター 3階大ホール

受講料 3,800円

持ち物

- ・ヨガマット
- ・タオル ・水分補給の飲み物(多めに)
- ・ジム利用の際は内履きシューズ

注意事項

- ・受講当日は、券売機横窓口で受付をして参加ください
その際には、必ず「利用者カード」を提示してください
- ・運動開始前に血圧測定を行ってください
- ・体調が悪い場合は、無理をしないでください
- ・講座開始以降は、参加の有無にかかわらず受講料をお返しできませんので、ご了承下さい
- ・不可抗力により、講座開催期間中に休講になる場合があります
- ・やむを得ない事情により、講師の「代行」や講座内容が変更になる場合があります
- ・更衣室の利用については、十分なロッカー数がないため、なるべく運動できる服装でお越しください

駐車場について お手数ですが、**下記競輪場駐車場**にお停めください

