



## □体幹体軸ナイトヨガ

2020.10.10

クラス	曜日 場所 講師名	金曜日
		平群町総合文化センター
		スアイグループ・インストラクター
体幹体軸ナイトヨガ	19:20~20:50	持ち物：ストレッチポール、 ヨガマット（ない方はバスタオル） 飲み物、タオル

※お休みされた場合は、下記教室間で振替受講ができます。

対象教室：(月)体幹・体軸ヨガ、(火)ウォーキング・トランポ

(水)ソフトヨガ、ルーシーダットンヨガ、(金)健康体操、はじめてのダンスフィットネス、オンラインヨガ

年	月度	金曜日
2020年	10月	9(体験会) 16,23,30
	11月	13,20,27
	12月	4,18,25
2021年	1月	8,15,22
	2月	5,12,19
	3月	5,12,19

日程、場所、講師は諸事情により変更することがあります。

**【欠席連絡・振替・警報時の教室開催について等、詳細は必ず参加規約をご覧ください】**

くまがしクラブ事務所受付時間 9:00~16:00 日曜・祝日・夏期休暇・年末年始、他事務所指定休日有

✉ [heguri@kumagashiclub.com](mailto:heguri@kumagashiclub.com) ☎0745-44-9007

以下、SNSで色々な情報を発信しています！

日曜、平日16時以降 教室の緊急の問い合わせにはくまがしクラブ携帯までご連絡ください。

**くまがしクラブ屋外携帯番号 090-1481-9007**

※教室開催時間外はつながりません。

