

宗像市スポーツサポートセンター

# 春の火曜 定例教室



担当：脇原 祐美

## ■クラス開催期間

2023年5月2日（火）～7月25日（火）の12回

## ■申し込み

4月4日（火）から窓口及び電話で申し込む。同センター☎72-1112  
火曜日～金曜日の9：00～17：00（祝日を除く）

## ■その他

各クラス20人（市民優先）。

体験参加可（1回500円）

※欠席した分の補講はなし。欠席回数分、他施設を使用することができるチケットを提供。詳細は同センター

※宗像市以外の方は教室開始日以降の申し込みになります。

## ■参加料

6,000円（12回分）

申し込み時に一括払い

# いきいき健康ヨガ

13：30～14：30

ヨガの基本的なポーズで、いつまでも元気でハツラツとした、健康な身体づくりを目指していきます。

運動不足な方、肩こり、腰痛をおもちの方におすすすめです



初めてな方や、身体を動かすのが苦手かた大歓迎です

