

宗像市スポーツサポートセンター

# 秋の火曜 定例教室



担当：脇原 祐美

## ■クラス開催期間

2023年9月5日（火）～11月28日（火）の11回

## ■申し込み

8月1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

5,500円（11回分）

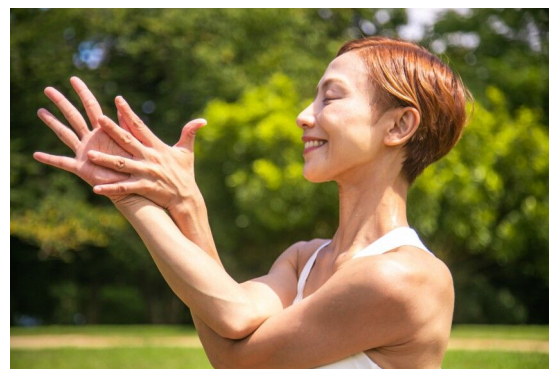
申し込み時に一括払い

# 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な方！大歓迎です

