

宗像市スポーツサポートセンター

冬の**火曜**

**定例教室**



担当：脇原 祐美

■クラス開催期間

2024年1月16日（火）～3月26日（火）の10回

■申し込み

12月1日（金）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

5,000円（10回分）

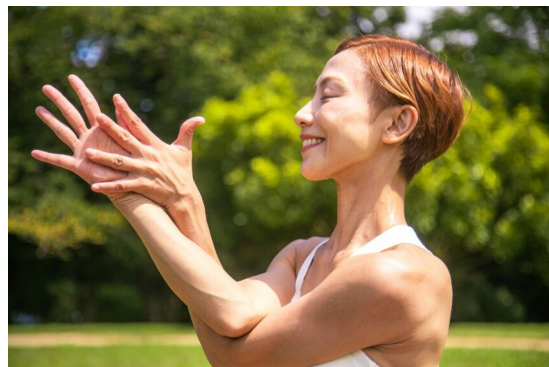
申し込み時に一括払い

# 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

