

大人コース

ヨガ教室

☆☆☆☆☆

参加者募集

☆☆☆☆☆

ヨガとは、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ
心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得る健康法です。
健康増進、デトックス効果、体幹トレーニング効果もあります。

日時	2月1日～3月15日 <毎週木曜日> 午前10時30分～11時20分 全7回
場所	あずまウォーターランド トレーニングルーム
対象	18歳以上の市内在住・在勤・在学者
定員	20名
受講料	無料 ※ただし施設使用料は要 <u>1回 150円</u>

申込先 下記日程の15分間のうちに、
あずまウォーターランドへ直接お越しください。
1月25日(木) 午後2時～2時15分まで受付
場所：あずまウォーターランド内ロビー

※定員を超えたら、日程の受付終了時から抽選を行います。
抽選にて当選された方は当選権利を譲渡することは出来ません。
※申込みはご本人に限ります。代理受付はできません。
※お電話による予約はできません。(定員に達していない場合のみ、申込日以降の電話受付可能)

お問い合わせ先

伊勢崎市あずまウォーターランド
電話0270-62-9966