

平成30年度 武道センター主催

コンディショニングヨガ教室

ヨガの持つシェイプアップ効果に着目し、それをより高めたクラスです。
ストレッチしながら全身の内外のバランスを整えていきます。

開催期間

平成30年4月3日～平成31年3月12日

毎回火曜日 午前11:20～12:30まで
各期10回 8,600円(税込)

※日程は、裏面をご覧ください。

当日1回券(1,080円)もありますので、お気軽にご参加いただけます。
当日1回券は事前申込不要です。当日30分前より先着順にて受付します。
(※定員となり次第メ切とさせていただきます。)

場 所：武道センター2階 第1武道場または会議室
定 員：先着30名(中学生以上の方)
申 込：事前に武道センター事務室に受講料を添えて申し込み
※10回一括申込のみ(1回当日券は事前申込不要)

●当日の持ち物

運動しやすい服装(更衣室あり)

汗拭き用タオル、飲み物など

(公財)船橋市文化・スポーツ公社 船橋市武道センター

船橋市市場1-3-1

電話 047-422-0122 FAX 047-422-0130

HP <http://www.f-bunspo.or.jp>



武道センターには十分な駐車場がありません。公共交通機関をご利用の上、お越しください。

平成30年度コンディショニングヨガ教室開催日程表

火曜 午前11時20分から12時30分

4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

第1期

5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

第2期

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

第3期

11月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

第4期

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※講師の都合により、日程が変更になる場合があります。