

武道センター主催

癒しのヨガ教室

呼吸法や姿勢など基礎からじっくり行います。
身体の奥からリラックスして、味わい深い「癒し」を体感してください。

開催期間

2019年4月4日～2020年3月5日
毎回木曜日 午前9:30～10:40まで
各期10回 8,600円(税込)

(10/1から消費税の改正により参加料金が変更になります。)

※日程は、裏面をご覧ください。

1回当日券(1,080円)もありますので、お気軽にご参加いただけます。
1回当日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。
(10/1から消費税の改正により参加料金が変更になります。)

場 所：武道センター2階 第1武道場
定 員：50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ございません。公共交通機関をご利用の上、お越しください。

癒しのヨガ教室開催日程表

木曜 午前9時30分から10時40分

2019							4月
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4			
7	8	9	10	11	12		
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

第1期

2019							5月
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
	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		

2019							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	

第2期

2019							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					

2019							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	

2019							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						

2019							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

2019							11月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
4	5	6	7	8	9		
11	12	13	14	15	16		
18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30	

2019							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	

第4期

2020							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		

2020							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	29	

2020							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。