

宗像市スポーツサポートセンター

春の火曜 定例教室



担当：脇原 祐美

■クラス開催期間

2024年5月14日（火）～7月30日（火）
11回

■申し込み

4月2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）

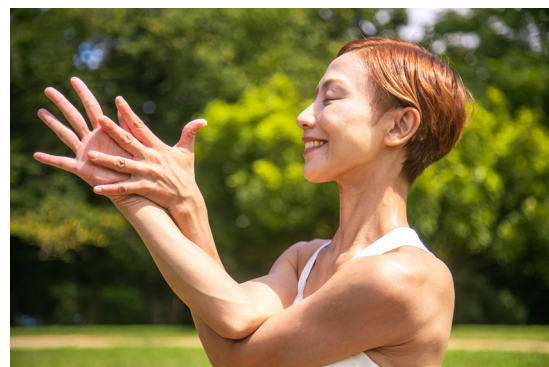
申し込み時に一括払い

体幹ヨガ

13：30～14：30

簡単な基本のヨガをベースに日常生活に
必要な体幹や筋力をつけていきます。

また、呼吸に合わせて行ないますので無理
なく行なえます。



初めてな方や、身体を動かすのが
苦手な方！大歓迎です

