

令和5年度

健康ヨーガ

スケジュール表

火曜日	健康ヨーガ	10:15~11:30
場所	徳島市立体育館 第二会議室	

令和5年4月1日現在

前期(20回)	4月	11	18	25		
	5月	9	16	23	30	
	6月	6	20	27		
	7月	4	11	18		
	8月	1	8	29		
	9月	5	12	19	26	
後期(20回)	10月	10	24	31		
	11月	14	21	28		
	12月	5	12	19		
	1月	9	16	23	30	
	2月	6	13	20	27	
	3月	5	12	19		

★ 前期・後期 各20回ごとのお支払いになります。

健康ヨーガ

(1,050円×20回)

後期継続の方は最終日までに受講料のお支払いをお願いします。

★ 駐車券を購入される方は受講料と合わせてお支払いください。

(20回分 2,000円) 駐車券の再発行はできません。

★ 荒天による中止は教室開始2時間前に決定します。

TEL(088-654-5188)又は、徳島市体育振興公社HPでご確認ください。

※ 講師の先生の都合によりスケジュールが変更することがあります。

スケジュール変更の際には、講師の先生より連絡いたします。



(準備物)

動きやすい服装・タオル・水分補給できるもの

ヨガマット(お持ちでない方はコチラでもご用意しております)

厚手のバスタオル(コロナ対策として除菌したヨガマットの上に敷いてもらうためのものです)