

2025年度 年間予定

体幹強化ヨガ

日 程 毎週 水曜日

時 間 10:45～11:45

場 所 多目的ルーム

参加費 1,000円（1回） ※チケット制（一枚から購入可）

※開始時間までに体育館事務所でチケットを購入し、会場へ

初めての方は 1回体験無料

講 師 宗 智映子 先生

持 ち 物 ヨガマット、飲料水、タオル など

注: 日程変更となる場合がございます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
①	4月 2日	5月 7日	6月 4日	7月 2日	8月 6日	9月 3日
②	9日	14日	11日	9日	13日	10日
③	16日	21日	18日	16日	20日	17日
④	23日	28日	25日	23日	27日	24日
⑤	30日			予備 30日		

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①	10月 1日	11月 5日	12月 3日	1月 7日	2月 4日	3月 4日
②	8日	12日	10日	14日	祝 11日	11日
③	15日	19日	17日	21日	18日	18日
④	22日	26日	24日	28日	25日	25日
⑤	予備 29日		31日			

※チケットの「返金」はいたしません。

※予約制ではありませんので、受講人数過多により受講できない場合がございます。ご了承ください。

問合せ： 高岡公園体育館

0565(54)0601

指定管理者 ホームックス株式会社