

可児市体育施設 スポーツ教室

リフレッシュエクササイズ＆ヨガ教室



たくさんの方のご参加
お待ちしています！！



講師: Misuzu

教室では、軽いエクササイズとゆったりヨガを行います。

はじめての方や初心者の方にピッタリです！皆さんでリフレッシュしましょう♪

場 所：可児市運動公園 第2弓道場

対 象：18歳以上の方

定 員：15名（先着）

曜 日：火曜日（月2回）

第1期 ~~4/11.25 5/9.23 6/13.27~~ ※申込は3月1日～終了

第2期 ~~7/11.25 8/8.22 9/12.26~~ ※申込は6月1日～開催中

第3期 ~~10/10.31 11/14.28 12/12.26~~ ※申込は9月1日～

第4期 ~~1/9.23 2/13.27 3/12.26~~ ※申込は12月1日～

時 間：13:30～14:45

受講料：各期 2,500円（税込）/全6回 ※料金は初回に集めます。

持 ち 物：運動服、水分補給用ドリンク、ヨガマット（貸出あり）

申込方法：お電話にてお申込みください。

備 考：活動写真を撮る場合があります。写真はホームページや報告書に使用することがありますのでご了承ください。

体験は、500円で可能です。（1回のみ）

可児市体育施設（可児市B&G海洋センター）

〒509-0241 可児市坂戸 987-4

TEL: 0574-62-8603 受付時間 8:30～21:30

令和5年度リフレッシュエクササイズ＆ヨガ教室日程表

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						

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			

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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				

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			

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		

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						

第1期開講日

第2期開講日

第3期開講日

第4期開講日

休館日