

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  
お待ちしております!!



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	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	

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