



ビューティー&健康講座

2015

1. 活動の目的

定期講座になかなか参加できない方、また土日など休日に参加したい方の為に、『ビューティー&健康講座』を企画しました。

月に一度、いろいろなフィットネス種目や講座を受講できます。希望があれば、定期での講座開設も計画します。

また、会員でない方でも参加可能です。ご家族やお友達と一緒に、参加してください。

2. 活動の期日及び内容等

期 日 平成 27 年度 12 月の講座

12 月 20 日(日) 15:30～受付

16:00～17:00 「クリスマス・キャンドルヨガ」

会 場 東出雲体育館

参加対象 会員及び地域住民 (高校生以上、小・中学生は要相談)

服 装 運動のできる服装

持 ち 物 飲み物・タオル

3. 参加申込について

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

一回参加につき 会員500円

会員外800円 (保険加入ご希望の方一般1,850円3月まで適応)

当日でも受け付けますが、用具の準備等がありますので、事前にわかる方はお早めにお申し込みください。

4. 問い合わせ先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局 (東出雲体育館内)

TEL 52-6722 FAX 52-6821

ビューティー&健康講座

クリスマス・キャンドルヨガ



～暖かいキャンドルの明かりには、心を落ち着かせてくれる効果があります。

何かと忙しい12月、ゆったりとした雰囲気の中で、冬のヨガを楽しみませんか♪

どなたでも、参加できる内容です。

12月20日(日) 講師：清水 礼子 先生
時間：15:30～受付 16:00～17:00 活動
参加料：500円（会員外800円）



《連絡先》 NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局

TEL 0852-52-6722 FAX 0852-52-6821

