

# ひらかわジュニアスポーツクラブ

★★★ 10月屋内おとなの教室ご案内★★★

## ■リラックスヨガ教室（初級クラス）

【場所：平賀農村環境改善センター】

【対象年齢】16歳以上の男女

誰でもできる簡単なポーズからはじめて  
気持ちいいリラックスしたヨガが体験  
できる教室になっています。

これからヨガをはじめの方におすすめの教室です！



曜日・時間	開催日 / 場所	回数	定員
土曜日 10:00~11:00	10/7・10/14 10/14・10/26	4回	10名

### ◆◆◆受講料金◆◆◆

月3回 3,500円（入館料込）

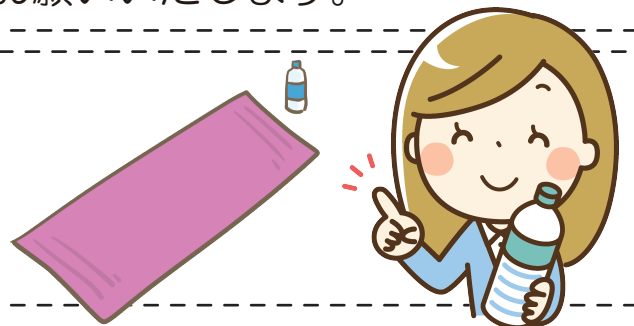
体験料金 1回 1,200円（入館料込） 追加料金 1回 500円

※お支払いの際は、ひらかドーム受付にてお願いいたします。

### 《持ち物》

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給時の飲料水など

※当日貸し出しも行っております。



※こちらの教室は、要予約制になります。お申込みの方は、教室受講日の前日までにひらかドームまでご予約をお願い致します。

※お申込み月内での振替は可能ですが、翌月への振替は出来ませんのでご了承下さい。

※お申し込み後の返金は致しませんのでご了承下さい。

※教室は受付は、15分前からとなります。

※当日ヨガマットの貸し出しは行いますが、もしマットをお持ちであればご持参下さい。

# ■アクティビティーヨガ教室（初級クラス）

【場所：ひらかドーム】

【対象年齢】16歳以上の男女

ヴィンヤサヨガ、ダイエットヨガなど  
様々な種類のヨガを行う教室です。

元気に動いて、さっぱりとした汗を  
かいてみませんか？



曜日・時間	開催日 / 場所	回数	定員
水曜日 19:30～20:30	10/4・10/11 10/18・10/25	4回	10名

## ◆◆◆受講料金◆◆◆

月3回 3,500円（入館料込）

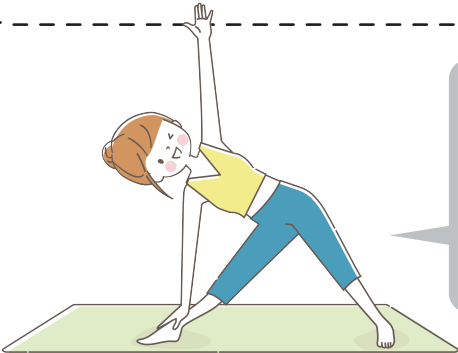
体験料金 1回 1,200円（入館料込） 追加料金 1回 500円

※お支払いの際は、ひらかドーム受付にてお願いいたします。

## 《持ち物》

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給時の飲料水など

※当日貸し出しも行っております。



※こちらの教室は、要予約制になります。お申込みの方は、教室受講日の前日までにひらかドームまでご予約をお願い致します。  
※お申込み月内での振替は可能ですが、翌月への振替は出来ませんのでご了承下さい。  
※お申し込み後の返金は致しませんのでご了承下さい。  
※教室は受付は、15分前からとなります。  
※当日ヨガマットの貸し出しは行いますが、もしマットをお持ちであればご持参下さい。

◆お問い合わせ先・ご連絡先◆  
**NPO 法人平川市スポーツ協会**  
**平川市運動施設 ひらかドーム**

【営業時間】9:00～21:00

【TEL】0172-43-0660 / 【FAX】0172-43-0661

【休館日】毎週月曜日

※月曜日が祝日の場合は開館し、翌日の火曜日が休館日となります。

【HP】<http://hirakawataikyuu.com/>

