

ひらかわジュニアスポーツクラブ

★★★ 1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 | 1/6・1/13 1/20 | 3回 | 10名 |

◆◆◆受講料金◆◆◆

月3回 3,500円（入館料込）

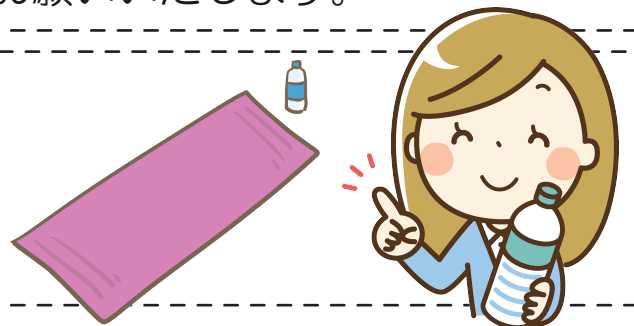
体験料金 1回 1,200円（入館料込） 追加料金 1回 500円

※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 | 1/10・1/17 1/24 | 3回 | 10名 |

◆◆◆受講料金◆◆◆

月3回 3,500円（入館料込）

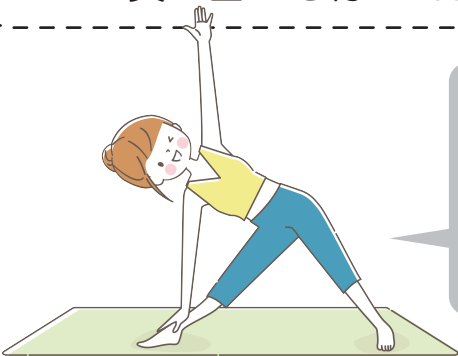
体験料金 1回 1,200円（入館料込） 追加料金 1回 500円

※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/>

