

令和 7 年度シキサイトヨガ教室

参加者の皆様へのお知らせ

☆料金のお支払い

①当日、教室時間前に研修センター事務所にお越しください。

☆令和 7 年度レッスン予定日（変更がある場合は事前にお知らせします。）

	ヨガ 毎週月曜日 13:00~14:00	ストレッチ 毎週水曜日 10:00~11:00	朝ヨガ 第 3 土曜日 8:00~9:00
4 月	7 日、14 日、21 日、28 日	2 日、9 日、16 日、23 日	12 日 ※第 2 週
5 月	12 日、19 日、26 日	14 日、21 日、28 日	17 日
6 月	2 日、9 日、16 日、23 日、30 日	4 日、11 日、18 日、25 日	21 日
7 月	7 日、14 日、28 日	2 日、9 日、16 日、23 日、30 日	12 日 ※第 2 週
8 月	4 日、18 日、25 日	6 日、13 日、20 日、27 日	23 日 ※第 4 週
9 月	1 日、8 日、22 日、29 日	3 日、10 日、17 日	27 日 ※第 4 週
10 月	6 日、20 日、27 日	1 日、8 日、15 日、22 日	18 日
11 月	10 日、17 日	5 日、12 日、19 日、26 日	15 日
12 月	1 日、8 日、15 日、22 日	10 日、17 日、24 日	20 日
1 月	5 日、19 日、26 日	7 日、14 日、21 日、28 日	17 日
2 月	2 日、9 日、16 日	4 日、18 日、25 日	14 日 ※第 2 週
3 月	2 日、9 日、16 日、23 日、30 日	4 日、11 日、18 日、25 日	14 日 ※第 2 週

☆教室連絡にご利用いただける LINE 公式アカウントがございます。

右記バーコードを読み取って登録をお願いいたします。



☆予約について

①ご予約なしで参加いただけます。

②当日、参加者が多く会場に入らない場合、ご参加をお断りさせていただく場合がございます。

☆注意事項

①必ず運動しやすい服装でご参加ください。

②熱中症予防のため飲み物をお持ちください。自動販売機でも販売しております。

③レッスン中は講師及びスタッフの指示に従ってください。

④回数券の払い戻しは行いません

⑤記録・広報用としてスタッフが写真撮影を行う場合がございますのでご了承ください。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。