

令和2年度 小牧市まなび創造館スポーツセンター講座

第6期 スポットレッスン

リラックスヨガ

呼吸法とストレッチにより、心身ともに
リラックスしバランスを整え、血行やリンパ
の流れをよくすることができます。



日時 2021年1月26日(火) 午後7時30分～午後9時

会場 まなび創造館スポーツセンター フィットネススタジオ

定員 20人(先着順)

対象 中学生以上の方(市外の方も可)

持ち物 運動のできる服装・水分補給用飲料水・タオル

(ジーンズ・スカート・ベルトが必要なズボン等では受講できません)

申し込み方法

12月16日(水)午前10時30分より、
レッスン開始時間までに、直接まなび創造館スポーツセンター。
申込書に必ず氏名(ふりがな)・住所・電話番号の記入が必要です。初めて
スポーツセンターを利用される方は、登録が必要です。

※開催当日、レッスン開始時間までに受付を済ませ入室してください

※受講者の変更、受講者以外の入室はできません

※都合により、ときが変更になる場合があります

※医師から運動を禁止されている方や妊娠中の方は受講できません

受講料

一般 530円

中学生・高校生 270円
(生徒手帳提示)

※まなび創造館、パークアリーナの
定期券・回数券も利用可

※身体障害者手帳・療育手帳などの
交付を受けている方は手帳提示に
よる割引あり

小牧市まなび創造館スポーツセンター

〒485-0041 愛知県小牧市小牧三丁目555番地 TEL:0568-71-9844