

ヨガ&エアロ教室開催日のお知らせ

楽しくからだを動かそう♪

7月

2026

日 月 火 水 木 金 土

28	29	30	1	2 エアロ 9:30~10:20	3 ヨガ 9:00~9:50 10:00~10:50	4
5	6	7 ヨガ 12:00~12:50	8	9	10	11
12	13	14 ヨガ 12:00~12:50	15	16 エアロ 9:30~10:20	17	18
19	20	21 ヨガ 12:00~12:50	22	23	24 ヨガ 9:00~9:50 10:00~10:50	25
	27	28	29	30 エアロ 9:30~10:20	31 ヨガ 9:00~9:50 10:00~10:50	1



参加費：1回 500円（保険代含む）

3,000円（500円×6回）のスタンプカードをご購入ください

※初めての方は1枚500円のチケットでお試しいただけます



会場：湖南省総合体育館 第2会議室 対象：一般（18歳以上）

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、あればヨガの方はマットや敷物

定員：ヨガ 12名

エアロ 10名

定員に達し次第、締め切らせていただきますので
予めご了承ください。
なお、欠席される場合は、早めにご連絡ください。

主催 三幸・スポーツマックス共同事業体
（湖南省社会体育施設 指定管理者）

〒520-3223 湖南省夏見589番地 ☎ (0748)72-4990 📠 (0748)72-7117

