

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♪

8月

2026

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6 エアロ 9:30~10:20	7 ヨガ 9:00~9:50 10:00~10:50	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 ヨガ 12:00~12:50	19	20 エアロ 9:30~10:20	21 ヨガ 9:00~9:50 10:00~10:50	22
23 30	24 31	25 ヨガ 12:00~12:50	26	27 エアロ 9:30~10:20	28 ヨガ 9:00~9:50 10:00~10:50	29



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