

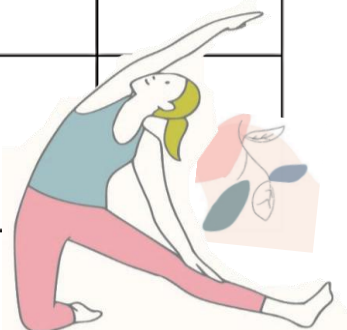
ヨガ&エアロ教室開催日のお知らせ

楽しくからだを動かそう♪

10月

2026

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



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