

2026(令和8)年度フィットネス講座 (ヨガ)

「基本のハタヨガ」土曜日

時間 10:00~11:00 定員 20名

「ゆるっとヨガ・ピラ」土曜日

時間 20:00~21:00 定員 21名

日 程						
1期	4月	4	11	25		
	5月	2	9	★23	30	
	6月	6	13			
2期	7月	4	11	25		
	8月	1	8	★22		
	9月	5	12	26		
3期	10月	3	10	24	31	
	11月	7	★14	28		
	12月	5	12			
4期	1月	9	23	30		
	2月	6	13	★27		
	3月	6	13	27		
受講料	9,000円(税込) ※1期(全9回)ごとの料金					
対象	中学生以上					

※朝と夜は別々の講座です。行き来することはできません。

「朝のヨガ／夜のヨガ」金曜日

時間 朝 10:00~11:00
夜 20:00~21:00 定員 各21名

日 程						
1期	4月	10	17	24		
	5月	8	15	22	29	
	6月	★5	12	19	26	
2期	7月	3	10	17	24	
	8月	7	21	28		
	9月	★4	11	18	25	
3期	10月	2	9	16	23	
	11月	6	13	20	★27	
	12月	4	11	18		
4期	1月	8	15	22	29	
	2月	5	12	19	★26	
	3月	5	12	19		
受講料	11,000円(税込) ※1期(全11回)ごとの料金					
対象	一般(高校生)以上					

※朝と夜は別々の講座です。行き来することはできません。

【場所】 ラスタホール 3階 健康ルーム

【持ち物】 ヨガマット (貸し出し用あり)

【重要なお知らせ】

ホームページでの追加募集、欠席の連絡 (072-781-4888) や受講料の納入等、すべて、フィットネスラスタ (ラスタホール4階) で行います。

【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00~20:45 日祝10:00~16:45

火曜休館日 (火曜祝休日の場合、翌平日休館、年末年始1/29~1/3)

【キャンセル規定】

講座開講初日の3日前の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。

講座開講初日の3日前が休館日の場合はその前日になります。

キャンセルとは全日程キャンセルの場合です。1回ごとの返金はしません。

【確認事項等】

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。ご了承ください。

入室は15分前からです。それより前に入ることはご遠慮ください。

【継続希望される方へ】

★の日から白抜きの日までに次の受講料を添えてお申込みください。

【新たに受講を希望される方へ】

① 受講希望の方は、随時事務所にお申出ください。キャンセル待ち登録をします。

② 各期ごとに白抜きの翌日以降に空きがあれば、登録順にご連絡します。