

肩こり・腰痛・膝痛・転倒予防に！

やさしいヨガ



1回払いで、
お好きな時に気軽に参加♪



新規入会者募集中！

場所 鴨谷体育館 第3体育室

日時 金曜日 13:00～14:15 (月3回) 日程は裏面をご確認ください

受講料 1,100円/回 ※税込・傷害保険料含む

対象 55歳以上 定員50名 (年間登録制)

- 動きやすい服装、ヨガマット (なければバスタオル)、飲み物、タオルを持参してください。
- 無料体験は行っておりません。見学希望の際はお電話にてご予約ください。
- 入会金・年会費不要！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、「スクール連絡」や「会費のご入金の連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

講師紹介

平田先生

肩こり・腰痛・膝痛・姿勢改善
・転倒予防に！

日頃の疲れを癒して、心と身体
のバランスを整えます。
一緒にリフレッシュしましょう！



堺市立鴨谷体育館

TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

● 営業時間 9:00～21:00

● 休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年末年始(12/30～1/4)

● 体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください

2022年度 やさしいヨガスクール 日程表

◎お支払い方法：毎回現金支払いのみ

●月3回／金曜日 スクール開催日 休館日

※「暴風警報」が発表された場合のみ、臨時休館となります。

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
4月度⇒8日、15日、22日							5月度⇒13日、20日、27日							6月度⇒10日、17日、24日						
7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31	7月度⇒8日、15日、22日						8月度⇒5日、19日、26日							9月度⇒9日、16日、30日						
10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31	10月度⇒14日、21日、28日					11月度⇒11日、18日、25日							12月度⇒9日、16日、23日						
1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	
1月度⇒13日、20日、27日							2月度⇒10日、17日、24日							3月度⇒10日、17日、24日						

▼新規入会手続きに必要なもの

- 初回参加費(表面に記載)
- 認印(シャチハタ不可)

《お問合せ》

堺市立鴨谷体育館
 堺市南区鴨谷台2丁4-1
 TEL：072-296-1717
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>