

いきいきプール リンパストレッチヨガ

♪ 冷えに効くリンパ流しや
ツボ押しを行い、体の中から
温め免疫力を上げるヨガ教室です



むくみを改善したい！

代謝をアップさせたい！

体温を上げたい！

このような方にピッタリの教室です！

毎月第2,4週目の火曜日

14:00~15:00

定員15名

4/23~令和7年3/25まで開催

裏面のフロア教室予定表をご確認の上ご来館ください。

フロア教室 詳細

○申し込み：4/10(水)9:30整理券配布 9:40受付開始

窓口にて申込用紙を記入し、スタッフへお渡しください。

※電話申込不可

○参加費：1教室1回1,000円(当日に都度払い、休みの場合は支払不要)

○対象：高校生以上

○持物：ヨガマット(バスタオルでも可) 飲み物

ご不明な点はいきいきプールへ
お問合せ下さい TEL:0287-59-1031



令和6年度 フロア教室 予定表 黒羽

更新日 2024/3/10

お腹スッキリ!ピラティス
10:00-11:00

リンパストレッチヨガ
14:00-15:00

筋肉ほぐし
14:30-15:30

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

1

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

2

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

3

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

備考

施設休館日

※施設都合により予定変更する場合がございます。