

# FEP大田原プール 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1,3,5週目の金曜日 14:00~15:00 定員12名

4/19~令和7年3/21まで開催

教室お休み 祝祭日と8/16、12/6

施設予定表をご確認の上、ご来館ください。

## フロア教室 詳細

- 申込期間：4月10日(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FEP大田原プールへ  
お問合せ下さい TEL:0287-24-0778



# 令和6年度 フロア教室 年間予定表 大田原

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

ナイトヨガ

19:00-20:00

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
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

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
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
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。