

スカイワードあさひ・旭城のイベント

申し込み・問い合わせ先／スカイワードあさひ TEL.52-1850

スカイワードあさひ

初めてのヨガ教室(男性向け講座)

と き	9月2日～12月23日(土曜日・10回) 午後2時～3時30分
と ころ	ふれあいホール
内 容	初心者向けのヨガで心と体をリフレッシュ
費 用	5,000円
持 ち 物	飲み物、タオル、ヨガマット
講 師	三島千里さん
申込期間	8月1日(火)～18日(金)

リセットビューティー骨盤体操

と き	9月4日～12月25日(月曜日・11回) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午
と ころ	ふれあいホール
内 容	ゆがんだ骨盤を元に戻し、美しい姿勢・体型を手に入れる
費 用	各5,500円
持 ち 物	飲み物、タオル、ヨガマット
講 師	西川隆子さん
申込期間	8月1日(火)～20日(日)

初めてのヨガ・ストレッチ教室

と き	9月3日～12月24日 (日曜日・9回) 午前10時～11時30分	9月4日～12月25日 (月曜日・15回) 午後7時～8時30分	9月14日～12月28日(木曜日・13回) 午前9時30分～10時30分、 午前11時～正午
と ころ	ふれあいホール		
内 容	初心者向けの教室で体をリフレッシュ		
費 用	4,500円	7,500円	各6,500円
持 ち 物	飲み物、タオル、ヨガマット		
講 師	三島千里さん		
申込期間	8月1日(火)～19日(土)	8月1日(火)～27日(日)	8月1日(火)～30日(水)

ヨガ・ボディースカルプチャー教室

と き	9月5日～12月26日(火曜日・15回) 午後7時～8時30分
と ころ	ふれあいホール
内 容	ヨガに腕立て伏せやスクワットを取り入れた教室
費 用	7,500円
持 ち 物	飲み物、タオル、ヨガマット
講 師	三島千里さん
申込期間	8月1日(火)～21日(月)

侍の古武術入門(男性向け講座)

と き	9月6日～12月27日(水曜日・16回) 午前10時～11時30分
と ころ	イベントステージ 第一展示室
内 容	杖、剣術などの古武術を学ぶ
定 員	12人
費 用	12,800円
持 ち 物	飲み物、タオル(杖、木刀は貸し出し)
講 師	ベラミースティープさん
申込期間	8月1日(火)～29日(火)



キレイになるヨガ教室

と き	9月6日～12月27日(水曜日・12回) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午	9月14日～12月28日(木曜日・12回) 午後7時～8時
と ころ	くすのきホール	ふれあいホール
内 容	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラム	
費 用	各6,000円	
持 ち 物	飲み物、タオル、ヨガマット	
講 師	臼井聖さん	
申込期間	8月1日(火)～22日(火)	8月1日(火)～30日(水)

旭城

初めてのリラックスヨガ・瞑想^{めいそう}

と き	9月1日～12月22日(金曜日・17回) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午
と ころ	和室
内 容	マンツーマンの初心者向けの教室
定 員	各5人
費 用	各11,900円
持 ち 物	飲み物、タオル、ヨガマット
講 師	三島千里さん
申込期間	8月1日(火)～24日(木)

侍の英会話教室(男性向け講座)

と き	9月7日～12月28日(木曜日・17回) 午後1時30分～2時30分
と ころ	和室
内 容	参加者に合わせた題材で英会話を学ぶ
定 員	3人
費 用	25,500円
持 ち 物	筆記用具、ボイスレコーダー
講 師	ベラミースティーブさん
申込期間	8月1日(火)～30日(水)

共通事項

対 象 者	市内在住・在勤・在学で18歳以上のかた
定 員	各35人(侍の古武術入門、初めてのリラックスヨガ・瞑想、侍の英会話教室を除く)
申し込み方法	直接(午前9時～午後9時)。定員を超えた場合は抽選
公開抽選	各申込期間終了日の翌日午前10時にスカイワードあさひ。結果は全員に通知
そ の 他	▼運動のできる服装で(侍の英会話教室を除く)▼ヨガマットは1,700円で購入可▼受講資格は譲渡不可▼キャンセルの場合、費用は返却不可▼日程などを変更する場合あり▼15人以下の場合は開催しません(侍の古武術入門、初めてのリラックスヨガ・瞑想、侍の英会話教室を除く)▼費用に保険料を含む(侍の英会話教室を除く)