

申し込みは
12月1日(金)から

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



項目

- ① とき
- ② 内容
- ③ 申込期限

対象者 市内在住・在勤・在学で18歳以上のかた

申し込み方法 各申込期限までに直接(午前9時～午後9時)。申し込みが定員を超えた場合は抽選

その他 定員や費用など、詳細はお問い合わせください

スカイワードあさひ

男性向け講座 初めてのヨガ教室

| | |
|---|---------------------------------------|
| ① | 1月6日～3月31日 (土曜日・13回) 午後2時～3時30分 |
| ② | ストレス発散を目指した教室 |
| ③ | 12月22日(金) |

ヨガ・ボディースカルプチャー教室

| | |
|---|---------------------------------------|
| ① | 1月9日～3月20日 (火曜日・11回) 午後7時～8時30分 |
| ② | ヨガに筋トレを取り入れた教室 |
| ③ | 12月18日(月) |

男性向け講座 侍の古武術入門

| | |
|---|--|
| ① | 1月10日～3月28日 (水曜日・12回) 午前10時～11時30分 |
| ② | 杖、剣術などの古武術を学ぶ |
| ③ | 12月19日(火) |

初めてのヨガ・ストレッチ教室

| | | | |
|---|---|---------------------------------------|---|
| ① | 1月7日～3月25日 (日曜日・12回) 午前10時～11時30分 | 1月8日～3月26日 (月曜日・12回) 午後7時～8時30分 | 1月11日～3月29日(木曜日・12回) 午前9時30分～10時30分、 午前11時～正午 |
| ② | 初心者向けの教室で体をリフレッシュ | | |
| ③ | 12月23日(祝) | 12月17日(日) | 12月20日(水) |

キレイになるヨガ教室

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| ① | 1月10日～3月28日(水曜日・11回) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 | 1月11日～3月29日(木曜日・12回) 午後7時～8時 |
| ② | ペースを大切にしたい快適な教室 | |
| ③ | 12月19日(火) | 12月20日(水) |



リセットビューティー骨盤体操

| | |
|---|---|
| ① | 1月15日～3月26日(月曜日・10回) 午前9時30分～10時30分、 午前11時～正午 |
| ② | 美しい姿勢・体型を手に入れる |
| ③ | 12月17日(日) |

高齢者向け講座 初めてのヨガ教室

| | |
|---|--|
| ① | 1月22日、2月26日、3月26日 (月曜日・3回) 午後2時～3時 |
| ② | リラックスを目指した教室 |
| ③ | 12月24日(日) |

楽しいマジック体験教室

| | |
|---|---|
| ① | 1月26日、2月23日、3月23日 (金曜日・3回) 午前10時～11時30分 |
| ② | 楽しくて簡単なマジックを学ぶ |
| ③ | 1月20日(土) |

旭城

初めてのリラックスヨガ・瞑想 限定バージョン

| | |
|---|--|
| ① | 1月5日～3月30日(金曜日・13回) 午前9時30分～10時30分、 午前11時～正午 |
| ② | マンツーマンの初心者向け教室 |
| ③ | 12月21日(木) |

男性向け講座 侍の英会話教室

| | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ① | 1月9日～3月27日(火曜日・12回) 午後1時30分～2時30分 | 1月11日～3月29日(木曜日・12回) 午後1時30分～2時30分 |
| ② | 初心者に合わせて題材で英会話を学ぶ | 参加者に合わせて題材で英会話を学ぶ |
| ③ | 12月24日(日) | 12月25日(月) |