

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・ストレッチ教室

と き	4月3日～8月28日 (月曜日・19回) 午後7時～8時30分	4月6日～8月31日(木曜日・21回) 午前9時30分～10時30分または 午前11時～正午	4月9日～8月20日 (日曜日・18回) 午前10時～11時30分
と ころ	スカイワードあさひ 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	9,500円	各10,500円	9,000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	3月1日(水)～19日(日)	3月1日(水)～22日(水)	3月1日(水)～25日(土)

リセットビューティー骨盤体操

と き	4月3日～6月26日(月曜日・11回) 午前9時30分～10時30分または午前11時～正午
と ころ	スカイワードあさひ 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	岡嶋雅子さん
申込期間	3月1日(水)～26日(日)

ヨガ・ボディースカルプチャー教室

と き	4月4日～8月29日(火曜日・20回) 午後7時～8時30分
と ころ	スカイワードあさひ 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	10,000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	3月1日(水)～20日(祝)

男性向け講座 侍の古武術入門

と き	4月5日～8月30日(水曜日・21回) 午前10時～11時30分
と ころ	スカイワードあさひ 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	16,800円
持 ち 物	飲み物、タオル(杖、木刀は貸し出し)
講 師	ベラミースティーブさん
申込期間	3月1日(水)～28日(火)

男性向け講座 初めてのヨガ教室

と き	4月8日～8月19日(土曜日・19回) 午後2時～3時30分
と ころ	スカイワードあさひ ふれあいホール
内 容	ヨガを通して体を柔らかくし、ストレス発散に役立てる
費 用	9,500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	3月1日(水)～24日(金)



キレイになるヨガ教室

と き	4月5日～8月30日(水曜日・20回) 午前9時30分～10時30分または午前11時～正午	4月6日～8月31日(木曜日・20回) 午後7時～8時
と ころ	スカイワードあさひ くすのきホール	スカイワードあさひ ふれあいホール
内 容	自分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10,000円	10,000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	3月1日(水)～21日(火)	3月1日(水)～22日(水)

旭城

男性向け講座 侍の英会話教室

と き	4月6日～8月31日(木曜日・21回) 午後2時～3時
と ころ	旭城 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	31,500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	3月1日(水)～29日(水)

初めてのリラックスヨガ・瞑想 限定バージョン

と き	4月7日～8月25日(金曜日・20回) 午前9時30分～10時30分または午前11時～正午
と ころ	旭城 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14,000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	3月1日(水)～30日(木)

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※
申し込み方法	各申込期間に直接(午前9時～午後9時)。申し込みが定員を超えた場合は抽選		
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で。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※▼費用に保険料を含む		

※侍の古武術入門、侍の英会話教室、初めてのリラックスヨガ・瞑想を除く

自主文化事業

大西佑一展
「オブジェを中心とした
陶芸作品」

と き
3月4日(土)～25日(土)
午前9時～午後5時

と ころ
スカイワードあさひ
ギャラリーあさひ