


自主事業 2023(令和5)年10月～12月開催教室案内

【特記事項】新型コロナウイルス感染拡大状況により、下記教室内容を急遽変更したり中止する場合がございます。

2023年7月24日現在

楽しいトータルストレッチ教室			
日程	2023年10月～12月の毎週水曜日		受講要項
	12回レッスン（12月27日は休講）		
時間	ストレッチA教室(30名)	9:00～10:30（1時間半）	次期申込
	ストレッチB教室(30名)	11:00～12:30（1時間半）	
内容	(株)ウエルネスヒロ所属講師によるストレッチをメインにした体操		納入
持ち物	動きやすい服装、シューズ(上靴)、タオル、飲料		
出欠確認	・1Fロビー正面の机にある「名札」を横の箱に入れて下さい。		納入
	注)お休みの連絡は不要です。		



夜ヨガ教室			
日程	2023年10月～12月の毎週金曜日		受講要項
	12回レッスン（12月29日は休館日）		
時間	19時～20時30分（1時間半）		継続者
内容	(有)プレマ・サット・サンガ所属講師による健康増進		
定員	40名		欠員時の追加申込
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲料 		
出欠確認	・1Fロビー正面の机にある「名札」を横の箱に入れて下さい。		納入
	注)お休みの連絡は不要です。		

ヨーガ教室			
日程	2023年10月～12月の毎週木曜日		受講要項
	12回レッスン（12月28日は休講）		
時間	ヨーガA教室(40名)	9:15～10:45（1時間半）	次期申込
	ヨーガB教室(40名)	11:00～12:30（1時間半）	
内容	吹田市ヨーガ連盟所属講師による健康増進		納入
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲料		
出欠確認	・2F通路の机にある「名札」をご自身のマットの横に置いて下さい。		納入
	注)お休みの連絡は不要です。		



【各教室の共通事項】

休講	9時又は9時15分開始教室 (ストレッチA・ヨーガA)	午前8時時点	吹田市に「暴風警報」「特別警報」発表 (上記以外は開催) (1)教室代替に努めますが実施困難な場合は、 未受講分を返金します。 (2)教室開講中に警報が発表された場合も、 休講になります。
	11時開始教室 (ストレッチB・ヨーガB)	午前9時時点	
	19時開始教室 (夜ヨガ)	午後5時時点	
感染症対策	・手指の消毒、検温、マスク着用、指定マットの消毒は、 お客様の判断 でお願い致します。		その他 ※原則、既納後の返金はできません。 ※参加人数によっては開催を、見送る場合もあります。

