




# 山田ふれあい文化センター主催 2025(令和7)年1月～3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もございます

楽しいトータルストレッチ教室		ヨーガ教室	
日程	2025年1月～3月の毎週水曜日	日程	2025年1月～3月の毎週木曜日 
	12回レッスン (1月1日は休館)		12回レッスン (1月2日は休館)
時間	ストレッチA教室(35名) 9:00～10:30 (1時間半)	時間	ヨーガA教室(40名) 9:15～10:45 (1時間半)
	ストレッチB教室(35名) 11:00～12:30 (1時間半)		ヨーガB教室(40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 	内容	吹田市ヨーガ連盟所属講師による健康増進 
持ち物	動きやすい服装、シューズ(上靴)、タオル、飲料	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「出欠表」に☑を入れて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。 	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。 注)お休みの連絡は不要です。

ZUMBA教室		夜ヨガ教室	
日程	2025年1月～3月の毎週金曜日	日程	2025年1月～3月の毎週金曜日 
	12回レッスン (1月3日は休館)		12回レッスン (1月3日は休館)
時間	10時30分～11時30分 (1時間)	時間	19時～20時30分 (1時間半)
内容	ラテン系の音楽に合わせて、楽しく踊って 心肺機能と筋力を鍛えます。 	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	定員	40名 
持ち物	動きやすい服装(着替え用の服)、シューズ(上靴)、タオル、飲料	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「出欠表」に☑を入れて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。	出欠確認	・1Fロビー正面の机にある「出欠表」に☑を入れて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。

2024年11月現在

