

# 各種教室のご案内 23年4月～24年3月

事前申込が必要な教室(開催案内等は大田区報でお知らせいたします。)

## リフレッシュヨガ

一回目	23年 4月 5日～ 6月 7日	実施回数	各回とも 8回実施
二回目	23年 6月 28日～ 9月 13日	実施曜日	火曜日
三回目	23年 10月 4日～ 11月 22日	実施時間	初級 午前 9時 30分 ～ 10時 30分
四回目	24年 1月 10日～ 3月 6日		中級 午前 11時 ～ 12時
		対象	15歳以上の方・30名

## フラダンス

	23年 5月 9日～ 6月 27日
回数	8回
実施曜日	月曜日
実施時間	午前 10時 ～ 11時
対象	15歳以上の方・30名

## 太極拳

	23年 10月 3日～ 11月 28日
回数	8回
実施曜日	月曜日
実施時間	午前 10時 ～ 11時
対象	15歳以上の方・30名

当日参加・都合の良い日に参加が可能な教室  
(開催案内等は大田区報でお知らせいたします。)

## やさしいヨガ

一回目	23年 4月 6日～ 5月 25日	実施回数	各回とも 7回実施
二回目	23年 6月 8日～ 7月 20日	実施曜日	水曜日
三回目	23年 9月 7日～ 10月 19日	実施時間	午前 10時 ～ 11時
四回目	23年 11月 2日～ 12月 21日	対象	15歳以上の方・30名
五回目	24年 2月 8日～ 3月 21日		

午前 9時 50分の時点で定員を超えた場合は抽選を実施します。

## 仕事帰りのヨガ

一回目	23年 9月 1日～ 22日
二回目	23年 11月 10日～ 12月 1日
三回目	24年 2月 9日～ 3月 1日
実施回数	各回とも 4回
実施曜日	木曜日
実施時間	午後 7時～ 8時
対象	15歳以上の方・30名

## リズムボクシング

一回目	23年 5月 9日～ 30日
二回目	23年 7月 4日～ 8月 1日
実施回数	各回とも 4回
実施曜日	月曜日
実施時間	午後 7時～ 8時
対象	15歳以上の方・30名