

2026年度 年間予定

# 体幹強化ヨガ

日 程 毎週 水曜日  
時 間 10:45～12:00  
場 所 多目的ルーム  
参加費 10回 8,000円 〈3か月コース(期間内に申込)〉  
もしくは  
1回 1,000円 〈単発チケット(1枚から購入可)〉

**初めての方は 1回体験無料**

講 師 宗 智映子 先生  
持 ち 物 ヨガマット、飲料水、タオル など

	第1期			第2期		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
①	4月 1日	予備 6日	6月 3日	7月 1日	8月 5日	9月 2日
②	8日	13日	10日	8日	予備 12日	9日
③	15日	20日	17日	15日	19日	16日
④	22日	27日	予備 24日	22日	26日	<del>23日</del>
⑤	<del>29日</del>			予備 29日		予備 30日

	第3期			第4期		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①	10月 7日	11月 4日	12月 2日	1月 6日	2月 3日	3月 3日
②	14日	11日	9日	13日	10日	10日
③	21日	18日	16日	20日	17日	17日
④	28日	予備 25日	予備 23日	27日	予備 24日	予備 24日
⑤			<del>30日</del>			予備 31日

※上記日程は変更となる場合があります。  
※お客様都合によるコース・チケットの「返金」はいたしません。  
※定員に達し次第受付を終了します。ご了承ください。

問合せ： 高岡公園体育館

0565(54)0601

指定管理者 ホームックス株式会社