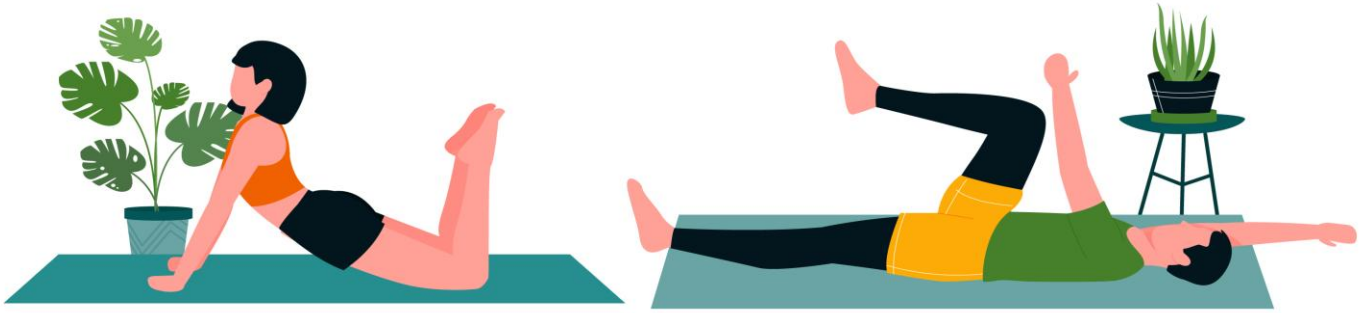


ヨガ教室

令和8年
4月～9月

会員募集のお知らせ



【4月開講】

今年度も毎週日曜日にリフレッシュヨガ教室を開催します。
ゆっくりからだを動かし、呼吸を深めながら体のバランスをととのえます。
老若男女問わずマイペースで楽しめるヨガで心身を癒し、リフレッシュしましょう。皆さまぜひご参加ください!!

日 程：毎週日曜日 午前10:00～11:30

※詳しい日程はカレンダーをご覧ください

場 所：全国障害者総合福祉センター 戸山サンライズ 体育館
東京都新宿区戸山1-22-1

新規受講料：健常者21,000円 障害者15,500円 + スポーツ安全保険料

<スポーツ安全保険にご加入いただきます>

保険料 64歳以下 2,000円

65歳以上 1,200円

申 込：お電話またはご来館（1Fフロント）にて受け付けます。
TEL:03-3204-3611

定 員：30名

指 導：戸山サンライズ スポーツ教室 担当指導員

お気軽にお問い合わせください

全国障害者総合福祉センター（戸山サンライズ）

TEL：03-3204-3611

FAX：03-3232-3621

Email:yamamoto-jin@jsrpd1.onmicrosoft.com スポーツ担当 山本