

新しい年、カラダを変えてみませんか

この機会にぜひ、ご家族・ご友人と一緒にご参加ください！

申込
開始

12月3日(金)
午前8時30分～

窓口にて受付開始！
電話予約も可能です。



(公財) 長浜文化スポーツ振興事業団
長浜市浅井B&G海洋センター

☎ 0749-74-3355

詳細については、裏面または
ホームページをご確認ください。

新型コロナウイルス感染防止対策を行い、
安心安全な教室運営に努めています。

B&Gイベント情報



〒526-0251 長浜市大依町15

<https://nagahama-bunspo.com/eve-bg/>

浅井B&G海洋センター

冬のスポーツ教室 お知らせ

ピラティス教室

期 間：1月11日～3月15日 全10回
火曜日 19:30～20:30
受講料：7,000円
定 員：20人 (先着)

講 師：PHIピラティス認定インストラクター
藤田 美澄 (ふじた みすみ) 先生
内 容：体の歪みからくるストレスの軽減や
シェイプアップに！

フィットネスヨガ教室

期 間：1月12日～3月23日 全10回
水曜日 19:30～20:30
受講料：7,000円
定 員：20人 (先着)

講 師：ヨガインストラクター
河村 和美 (かわむら かずみ) 先生
内 容：ダイナミックなポーズや動きを取り
入れ、筋肉バランスを整える教室です。

リラックスヨガ教室

期 間：1月13日～3月17日 全10回
木曜日 19:30～20:30
受講料：7,000円
定 員：20人 (先着)

講 師：ヨガインストラクター
河村 和美 (かわむら かずみ) 先生
内 容：肩こり・腰痛などの緩和や、心身の
リフレッシュに！

【申込方法】

- ◇12月3日(金) 午前8時30分から申込受付を開始します(電話予約可能)。
- ◇窓口では受講料を添えてお申込みください。
- ◇各教室とも定員になり次第、受付を終了します。

【その他】

- ◇自己都合によるキャンセルの場合、受講料は原則お返しできません。
- ◇新型コロナウイルス感染防止対策を行い、安心安全な教室運営に努めています。
- ◇新型コロナウイルス感染症の動向によっては、事業の中止や延期をする場合があります。