

令和6年度 トータルリセット

期：全3期（各期10回）

第1期（4～6月）

第2期（9～11月）

第3期（1～3月）

曜日：水曜日 時間：10:00～10:50

対象：16歳以上

定員：30人（各期） 最少催行人数 15人

場所：ディスポート（アリーナ）

持ち物：体を締め付けない動きやすい服装・ヨガマット・タオル

白湯（お茶はご遠慮ください）

受講料：

	会 員	一 般
新 規	無 料	6,000円
再受講	3,600円	

日程：

期	募集開始日	開 催 日 程
第1期	3月 5日	4月 10、17、24 5月 8、15、29 6月 5、12、19、26
第2期	7月22日	9月 18、25 10月 2、9、16、23、30 11月 6、13、20
第3期	11月12日	1月 8 、15、22、29 2月 5、12、19、26 3月 5、12、19 日程変更