

三好ともいきスポーツクラブ

ヨガ教室

火曜日：いきいきヨガ（やさしいリラックス系ヨガ）



呼吸法、瞑想を取り入れご自分の心と身体に向き合いながら体調を整えていきます。身体硬い方も気にせず参加できますのでどうぞ安心ください

木曜日：ボディーメイクヨガ



呼吸法、マインドフル瞑想、リンパマッサージ等取り入れており心とカラダを整え、美姿勢を目指すお手伝いしております

場 所： 東海学園大学三好キャンパス5号館2階

受講料： 1回800円 十年会費2,000円

スポーツ安全保険代 64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

対 象： 20歳以上

持ち物： タオル、飲み物、ヨガマット（貸出もあり）



プロフィール

講師： taemi

市の初級、中級ヨガクラス
美姿勢ストレッチ 介護予防初級、
中級クラス、椅子ヨガ

《問い合わせ先》

📞 お申込みはこちらから

三好ともいきスポーツクラブ事務局

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233

東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話：0561-36-6614

（留守番電話にメッセージを残してください）

メール：tomoiki944@gmail.com

（メールでのお問い合わせをお願い致します。）



2024年度日程表

※下記日程表は、東海学園大学の行事日程等で変更になる場合があります。

4月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※4月1日入学式

5月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※5月7日は休校日

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※8月12日～16日まで閉鎖期間

9月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



ともいきLINE



NIVOSHI.TOMOIKISPORTS

ともいきインスタ

《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

TEL 0561-36-6614 (留守番電話にメッセージを残してください)

メールアドレス: tomoiki944@gmail.com

(東海学園大学内) 受付時間 9時～15時(金土日・祝日を除く)