

ヘルスアップヨガ



初めての方でも大丈夫です。無理のない自分のペースで行います。

講師：フィジカルヨガ普及協会 竹内 茂美さん

学習日：第3木曜日 10:00~11:30

定員：15名

受講料：3,200円(全8回分)

持ち物：スポーツタオル(長めのタオル)

水筒・ヨガマット



| 回数 | 講座日 | 会場 | 講座内容 |
|-----|--------|------|------------------------------------|
| 1 | 5月21日 | 学習室7 | 毎回、開講時に講師から 受講生に合わせたメニューが示されます。 |
| 2 | 6月18日 | 学習室7 | |
| 3 | 7月16日 | 学習室7 | |
| 4 | 8月20日 | 学習室7 | |
| 5 | 9月17日 | 学習室7 | |
| 6 | 10月15日 | 学習室7 | |
| 7 | 11月19日 | 学習室7 | |
| 8 | 12月17日 | 学習室7 | |
| 予備日 | 1月21日 | 学習室7 | |