

# すこやかヨガ

講師：フィジカルヨガ普及協会  
望月 幸代さん

学習日：第4金曜日 19:00~20:30

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

無理のないペースで  
行いますので安心して  
ください。



回数	講座日	会場	講座内容
1	5月22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26日	学習室7	
3	7月24日	学習室7	
4	8月28日	学習室7	
5	9月25日	学習室7	
6	10月23日	学習室7	
7	11月27日	学習室7	
8	12月25日	学習室7	
予備日	1月22日	学習室7	