

リフレッシュヨガ

| 日時 | 場所 | 講座内容 |
|--------|-----------|-------------|
| 6月10日 | フィットネスホール | 関節(各部)のほぐし |
| 6月24日 | フィットネスホール | 呼吸法のための座法 |
| 7月8日 | フィットネスホール | 呼吸法(プラナヤーマ) |
| 7月22日 | フィットネスホール | 症状例とアサナとツボ |
| 8月26日 | フィットネスホール | 基本アサナ |
| 9月9日 | フィットネスホール | 食べ物について |
| 9月23日 | フィットネスホール | 美容のために |
| 10月14日 | フィットネスホール | // |
| 10月28日 | フィットネスホール | // |
| 11月11日 | フィットネスホール | // |
| 11月25日 | フィットネスホール | // |
| 12月9日 | フィットネスホール | // |
| 12月23日 | フィットネスホール | // |
| 1月27日 | フィットネスホール | // |
| 2月10日 | フィットネスホール | // |
| 2月24日 | フィットネスホール | // |

部屋、時間等 フィットネスホール 第 2・4 水曜日 19:00 ~ 21:30

スポーツ保険料 65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

募集定員 15名

持参品 ヨガマット・フェイスタオル・飲み物

注意事項 時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。
講師、講座日程及び講座内容は都合により変更する場合があります。

※2021年3月に講座発表会を予定しております。