

# 健康ヨガ（A）

- 講 師： 吉成 喜代見（健康体操指導士・ヨガインストラクター）
- 回 数： 全 15 回
- 時 間： 13：00～14：30
- 曜 日： 月 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人員： 26名
- 受講料： 7,920円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

トレーニングしやすい服装、タオル  
足もとは素足で行います。

〈コメント〉

ヨガのポーズで、病気に負けない整った若々しい体を作りましょう。

回数	月 日	内 容
1	10月12日	顔の老化
2	10月19日	
3	10月26日	
4	11月 2 日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月 9 日	
6	11月16日	
7	11月30日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月 7 日	
9	12月14日	
10	1 月18日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1 月25日	
12	2 月 1 日	
13	2 月15日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2 月22日	
15	3 月 1 日	

## 健康ヨガ（B）

- 講 師： 吉成 喜代見（健康体操指導士・ヨガインストラクター）
- 回 数： 全 15 回
- 時 間： 14：40～16：10
- 曜 日： 月 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人員： 26名
- 受講料： 7,920円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

トレーニングしやすい服装、タオル  
足もとは素足で行います。

〈コメント〉

ヨガのポーズで、病気に負けない整った若々しい体を作りましょう。

回数	月 日	内 容
1	10月12日	顔の老化
2	10月19日	
3	10月26日	
4	11月 2 日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月 9 日	
6	11月16日	
7	11月30日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月 7 日	
9	12月14日	
10	1 月18日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1 月25日	
12	2 月 1 日	
13	2 月15日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2 月22日	
15	3 月 1 日	