

# 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<br>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）<br>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<br>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）<br>ヒップアップ |
| 14 | 2月 22日  |                          |
| 15 | 3月 1日   |                          |