

## 美容・健康・美顔ヨガ

- 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 18 回
- 時間： 18：00～19：30
- 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： 8,860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>

ヨガのポーズは自律神経を正常に整えてくれたり、血行をスムーズにしてくれるのはもちろん、便秘や冷え性の解消効果、美肌効果もあると言われています。

回数	月 日	内 容
1	10月7日	フェイスヨガ 「美顔」のプログラム
2	10月21日	
3	10月28日	
4	11月11日	老化予防 「健康」のプログラム
5	11月18日	
6	11月25日	
7	12月2日	ウエスト スッキリ 「美」のプログラム
8	12月9日	
9	12月16日	
10	1月6日	おなか スッキリ 「美」のプログラム
11	1月20日	
12	1月27日	
13	2月3日	足・ヒップ スッキリ 「美」のプログラム
14	2月10日	
15	2月17日	
16	3月2日	
17	3月9日	
18	3月16日	