

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 18 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： 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7日	顔の老化
2	10月21日	
3	10月28日	
4	11月11日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月18日	
6	11月25日	
7	12月2日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月9日	
9	12月16日	
10	1月6日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1月20日	
12	1月27日	
13	2月3日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2月10日	
15	2月17日	
16	3月2日	美脚 膝（プラーナについて）
17	3月9日	
18	3月16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 18 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： 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7日	顔の老化
2	10月21日	
3	10月28日	
4	11月11日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月18日	
6	11月25日	
7	12月2日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月9日	
9	12月16日	
10	1月6日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1月20日	
12	1月27日	
13	2月3日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2月10日	
15	2月17日	
16	3月2日	美脚 膝（プラーナについて）
17	3月9日	
18	3月16日	