

## 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 15 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： 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	4月19日	フェイスヨガ 「美顔」のプログラム
2	4月26日	
3	5月10日	
4	5月17日	美尻ヨガ 「健康」のプログラム
5	5月24日	
6	6月7日	
7	6月14日	ウエスト スッキリ 「美」のプログラム
8	6月21日	
9	7月5日	
10	7月12日	
11	7月26日	おなか スッキリ 「美」のプログラム
12	8月2日	
13	8月9日	
14	8月23日	
15	9月6日	