

## 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18日	顔の老化
2	10月25日	
3	11月 8 日	
4	11月15日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月22日	
6	12月 6 日	
7	12月13日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月20日	
9	1月17日	
10	1月24日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1月31日	
12	2月14日	
13	2月21日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2月28日	
15	3月 7 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18日	顔の老化
2	10月25日	
3	11月 8 日	
4	11月15日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月22日	
6	12月 6 日	
7	12月13日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月20日	
9	1月17日	
10	1月24日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1月31日	
12	2月14日	
13	2月21日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2月28日	
15	3月 7 日	