

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16日	顔の老化
2	10月23日	
3	11月 6 日	
4	11月13日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月20日	
6	11月27日	
7	12月11日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月18日	
9	1 月15日	
10	1 月22日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1 月29日	
12	2 月 5 日	
13	2 月19日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2 月26日	
15	3 月 4 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16日	顔の老化
2	10月23日	
3	11月 6 日	
4	11月13日	腰痛・肩こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月20日	
6	11月27日	
7	12月11日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月18日	
9	1 月15日	
10	1 月22日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	1 月29日	
12	2 月 5 日	
13	2 月19日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	2 月26日	
15	3 月 4 日	