

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： 9,900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	4月15日	顔の老化
2	4月22日	
3	5月13日	
4	5月20日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	5月27日	
6	6月3日	
7	6月10日	ウエスト・下腹（便秘）
8	6月17日	
9	7月1日	
10	7月8日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	7月22日	
12	7月29日	
13	8月5日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	8月19日	
15	8月26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： 9,900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	4月15日	顔の老化
2	4月22日	
3	5月13日	
4	5月20日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	5月27日	
6	6月3日	
7	6月10日	ウエスト・下腹（便秘）
8	6月17日	
9	7月1日	
10	7月8日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	7月22日	
12	7月29日	
13	8月5日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	8月19日	
15	8月26日	