

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
- 募集人数：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。

〈主旨と目的〉

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20日	顔の老化
2	10月27日	
3	11月10日	
4	11月17日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	12月1日	
6	12月8日	
7	12月15日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月22日	
9	1月19日	
10	1月26日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	2月2日	
12	2月9日	
13	2月16日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	3月2日	
15	3月9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
- 募集人数：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。

〈主旨と目的〉

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20日	顔の老化
2	10月27日	
3	11月10日	
4	11月17日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	12月1日	
6	12月8日	
7	12月15日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月22日	
9	1月19日	
10	1月26日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	2月2日	
12	2月9日	
13	2月16日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	3月2日	
15	3月9日	