

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	10月16日	フ ェ イ ス ヨ ガ 「美顔」のプログラム
2	10月23日	
3	11月 6 日	
4	11月13日	老 化 予 防 「健康」のプログラム
5	11月20日	
6	11月27日	
7	12月11日	ウ エ ス ト ス ッ キ リ 「美」のプログラム
8	12月18日	
9	1 月15日	
10	1 月22日	
11	1 月29日	お な か ス ッ キ リ 「美」のプログラム
12	2 月 5 日	
13	2 月19日	
14	2 月26日	
15	3 月 4 日	