

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 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20日	フェイスヨガ 「美顔」のプログラム
2	10月27日	
3	11月10日	
4	11月17日	美尻ヨガ 「健康」のプログラム
5	12月1日	
6	12月8日	
7	12月15日	ウエスト スッキリ 「美」のプログラム
8	12月22日	
9	1月19日	
10	1月26日	
11	2月2日	おなか スッキリ 「美」のプログラム
12	2月9日	
13	2月16日	
14	3月2日	
15	3月9日	