

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	4月17日	顔の老化
2	4月24日	
3	5月15日	
4	5月22日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	5月29日	
6	6月12日	
7	6月19日	ウエスト・下腹（便秘）
8	6月26日	
9	7月10日	
10	7月24日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	7月31日	
12	8月7日	
13	8月21日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	8月28日	
15	9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	4月17日	顔の老化
2	4月24日	
3	5月15日	
4	5月22日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	5月29日	
6	6月12日	
7	6月19日	ウエスト・下腹（便秘）
8	6月26日	
9	7月10日	
10	7月24日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	7月31日	
12	8月7日	
13	8月21日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	8月28日	
15	9月4日	