

リフレッシュヨガ		
日時	場所	講座内容
6月9日	フィットネスホール	関節(各部)のほぐし
6月23日	フィットネスホール	呼吸法のための座法
7月14日	フィットネスホール	呼吸法(プラナヤーマ)
7月28日	フィットネスホール	症状例とアサナとツボ
8月25日	フィットネスホール	基本アサナ
9月8日	フィットネスホール	食べ物について
9月22日	フィットネスホール	美容のために
10月13日	フィットネスホール	//
10月27日	フィットネスホール	//
11月10日	フィットネスホール	//
11月24日	フィットネスホール	//
12月8日	フィットネスホール	//
12月22日	フィットネスホール	//
1月12日	フィットネスホール	//
1月26日	フィットネスホール	//
2月9日	フィットネスホール	//

日時 第2・4 水曜日 19:00 ~ 21:30

スポーツ保険料 65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

持参品 ヨガマット・フェイスタオル・飲み物・マスク

注意事項 時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。  
講師、講座日程及び講座回数・講座内容は都合により変更する場合があります。