

令和6年度 市民講座

講座名	美筋ヨガで体と心を整える		
講師名	山下 祐子	日時	第4火曜日 10:00～12:00
		会場	3階スタジオ
紹介文	<small>※募集チラシに掲載する簡単な紹介文をお願いいたします。(40文字程度)</small> いくつかからでも変わります。体の痛みや不調が無くなると心も元気になります。 一緒にヨガを楽しんでいきましょう。		

日程	場所	講座内容	持参品/材料費等
6月25日	スタジオ	背中をしっかり動かそう	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
7月23日	スタジオ	美しくびれを作ろう	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
8月27日	スタジオ	血流アップで肩こりを改善	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
9月24日	スタジオ	股関節の柔軟性アップ	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
10月22日	スタジオ	引き締めよう二の腕	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
11月26日	スタジオ	足のむくみをスッキリ	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
12月24日	スタジオ	お尻アップ	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール
1月28日	スタジオ	正月太りにならないお腹まわりスッキリ	ヨガマット、 リリースローラー、 リリースボール

**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**

**※日程・開講回数などは変更する場合があります。**

**注意事項: 時間厳守でお願いします。欠席される場合は講師へ早めに連絡してください。**