

令和7年度 生涯学習講座(一般講座)

講座名	美筋ヨガで心と体を整える		
講師名	山下 祐子	日時	第4火曜日 10:00～11:30
		会場	3階スタジオ
紹介文	ほぐす、伸ばす、鍛えるの3ステップ！解剖学に基づいて作られている為、運動が苦手だったり、ヨガが未経験でも効果を実感しやすくなっています。		

日程	場所	講座内容	持参品/材料費等
6月24日	スタジオ	背中ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
7月22日	スタジオ	背中ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
8月26日	スタジオ	お尻ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
9月23日	スタジオ	お尻ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
10月28日	スタジオ	お腹ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
11月25日	スタジオ	お腹ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
12月23日	スタジオ	脚ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
1月27日	スタジオ	脚ほぐし	ヨガマット、リリースローラー、リリースボール
2月24日	スタジオ	美しくびれ	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。