

1・2 ヨガ (①前期・②後期)



講師／村上 憲衣さん

初心者も経験者も大歓迎！
身体を心地よく動かし、呼吸を深めて
癒しのひと時をすごしませんか



●申込期間／ 4月1日(火)～

前期は5月より開催しますので、お早めにお問い合わせください

●開催日時／ Aコース(水曜開催) :14時30分～15時30分
Bコース(土曜開催) :14時00分～15時00分

AコースとBコースの
併用はできません

①前期

Aコース(水曜開催)
5月14日・28日
6月11日・25日
7月 9日・23日
8月20日・27日
9月10日・24日

Bコース(土曜開催)
5月10日・24日
6月14日・28日
7月12日・26日
8月 9日・23日
9月13日・27日

②後期

Aコース(水曜開催)
10月 8日・22日
11月12日・26日
12月10日・24日
1月14日・28日
2月 4日・18日

Bコース(土曜開催)
10月11日・25日
11月15日・29日
12月 6日・20日
1月17日・31日
2月14日・28日

●開催場所／ みのりハウス研修室

●定 員／ 12名

●受講料／ 4,800円/10回 女性部会員特典 :4,300円/10回
500円/1回(割引の適用なし)

●持 ち 物／ ヨガマット 飲み物



Aコース(前期)



Bコース(前期)



Aコース(後期)



Bコース(後期)

