

ヨガ教室

- 講師：木許 祐美代 先生
- 定員：50名
- 学習日：年10回 第1月曜日ほか
- 時間：13:30~15:00
(イス+マットヨガ)
- 会場：中央公民館 3階 講堂



ヨガマット・ボールは各自持参、ソフトトレーニングボール23cm ヒロウン(株)
又は、ピラティスボール200 (20cm) H-9345Bトーエイライト(株)をご用意ください。

月	学習日	月	学習日
4		10	5
5	11	11	9
6	1	12	7
7	6	1	4
8	休講	2	1
9	7	3	1