

アクティブ ヨーガ



パワーヨーガをアレンジし、太陽礼拝とポーズをつなげて行うことで運動量が増え、代謝も高まり、心身のリフレッシュにつながります。

また筋力・柔軟性を高める要素も強く、体をたくさん動かしたい方にオススメの講座です！！

講師…吉田 育世 先生 場所…5階 マスカットホール

火曜・夜間コース

日程…10月7日～3月17日
(火曜・全22回)

時間…19:00～20:15

受講料…18,040円(初回全納)

定員…33名

締切…9月22日(月)必着

火曜・夜間コース日程	
10月	7・14・21・28
11月	4・11・18・25
12月	9・16・23
1月	6・13・20・27
2月	3・10・17・24
3月	3・10・17

土曜・午前コース

日程…10月4日～3月7日
(土曜・全16回)

時間…10:15～11:30

受講料…13,120円(初回全納)

定員…33名

締切…9月22日(月)必着

土曜・午前コース日程	
10月	4・11・25
11月	1・8・22・29
12月	6・13
1月	10・24・31
2月	7・14・28
3月	7

※裏面「お申込みにあたっての注意事項」を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。
この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。
(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

★お申し込み・お問い合わせはチラシの裏面をご覧ください★