

# 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…4月7日 ~ 9月8日  
(火曜・全20回)

時間…19:00~20:15

受講料…16,400円(初回全納)

定員…33名

締切…3月23日(月)必着

火曜・夜間コース日程	
4月	7・14・21・28
5月	12・19・26
6月	9・16・23・30
7月	7・14・21・28
8月	4・18・25
9月	1・8

## 土曜・午前コース

日程…4月4日 ~ 9月5日  
(土曜・全17回)

時間…10:15~11:30

受講料…13,940円(初回全納)

定員…33名

締切…3月23日(月)必着

土曜・午前コース日程	
4月	4・11・25
5月	2・9・23・30
6月	6・13・27
7月	4・11・25
8月	1・8・22
9月	5

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)

※講座をお申込みいただく際の個人情報(講座運営上、必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、担当講師への情報提供に利用させていただきます)。

★お申し込み・お問合せは配架チラシの裏面をご覧ください★