

2020年度 下期 染谷 幸子先生の ステップアップ・ハタヨガ

日程表

回数	月 日	内 容	担 当
1	11月9日 (月)	・準備とウォーミングアップ ・呼吸法のポイント	ソメヤ サチコ 染谷 幸子 先生
2	11月16日 (月)	・リラクゼーション瞑想 ・基本のポーズ	
3	12月7日 (月)		
4	12月14日 (月)		
5	12月21日 (月)	・様々なポーズ ・膝立ち、後屈、バランス、立位、坐位	
6	1月18日 (月)		
7	1月25日 (月)		
8	2月1日 (月)	・太陽礼拝を学ぶ	
9	2月8日 (月)		
10	2月15日 (月)	・基本のハタヨガレッスン	

○ 時 間 : 19:00~20:00

○ 定 員 : 15名

○ 無料体験
説明会 : 10月5日(月) 19:00~20:00 要電話予約

○ 上記日程については、天候や講師、センターの都合により日程を変更する場合があります。