2024年度 上期 染谷 幸子先生の エンジョイ・リラックスヨガ講座　　11:00クラス

回数	月　　日	内　　容	担　当
1	4 月 22 日 （月）		染谷（ソメヤ） 幸子（サチコ） 先生
2	5 月 13 日 （月）		
3	5 月 20 日 （月）		
4	6 月 3 日 （月）		
5	6 月 10 日 （月）		
6	6 月 24 日 （月）		
7	7 月 8 日 （月）		
8	7 月 22 日 （月）		
9	7 月 29 日 （月）		
10	8 月 5 日 （月）		
11	8 月 19 日 （月）		
12	8 月 26 日 （月）		

○ 時　　間 ： 11:00～12:00

○ 定　　員 ： 15 名

○ 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。

◎ 無料体験説明会 ：2024年4月15日（月） 午前の部 11:00～12:00　　要電話予約

夜間の部 18:00～19:00　　要電話予約

◎体験会持ち物　　： ヨガマット、レジャーシート（マットの下に敷く）

飲み物、フェイスタオル、動きやすい恰好