

2020年度 下期 染谷 幸子先生の エンジョイ・リラックス 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 ・ 基本の姿勢と坐位	
3	12 月 7 日 (月)	・ 坐位のポーズ	
4	12 月 14 日 (月)	↓	
5	12 月 21 日 (月)	・ 膝立ちのポーズ ・ 後屈のポーズ	
6	1 月 18 日 (月)	・ バランスのポーズ	
7	1 月 25 日 (月)	↓	
8	2 月 1 日 (月)	・ 体幹を意識した立位のポーズ	
9	2 月 8 日 (月)	↓	
10	2 月 15 日 (月)	・ ベーシックポーズレッスン	

○ 時 間 : 11:00~12:00

○ 定 員 : 15 名

○ 無料体験
説明会 : 10月5日(月) 11:00~12:00 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。