

2024年度 下期 染谷 幸子先生の エンジョイ・リラックスヨガ講座

18:00クラス

回数	月 日	内 容	担 当
1	10月7日 (月)		ソメヤ サチコ 染谷 幸子 先生
2	10月21日 (月)		
3	10月28日 (月)		
4	11月18日 (月)		
5	11月25日 (月)		
6	12月9日 (月)		
7	1月20日 (月)		
8	1月27日 (月)		
9	2月3日 (月)		
10	2月10日 (月)		
11	2月17日 (月)		
12	3月3日 (月)		

○ 時 間 : 18:00~19:00

○ 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9月30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