

2025年度 下期 染谷 幸子先生の 椅子ヨガ講座

回数	月	日	内 容	担 当
1	10月3日	(金)		
2	10月10日	(金)		
3	10月24日	(金)		
4	11月7日	(金)		
5	11月14日	(金)		
6	11月21日	(金)		

●時 間 : 10:00~10:45クラス 45分×6日

●持 ち 物 : 1. 飲み物
: 2. フェイスタオル

●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。

●体験教室 2025年9月19日(金) 10:00~10:45