

2025年度 上期 椅子ヨガ講座 日程一覧表

金曜日		
	科目	椅子ヨガ講座
		染谷 幸子先生
	日時	10:00～10:45
		45分×6
1	4月24日	
2	5月8日	
3	5月22日	
4	5月29日	
5	6月5日	
6	6月12日	

●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 2026年4月17日(金) 10:00～10:45
持ち物: 水筒・タオル・動きやすい服装