

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	7月3日	
2	7月10日	
3	7月17日	
4	7月31日	
5	8月21日	
6	8月28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