

## 2026年度 上期 染谷 幸子先生の マットヨガ講座

9:45クラス

回数	月 日	内 容	担 当
1	4 月 20 日 (月)		ソメヤ サチコ 染谷 幸子 先生
2	4 月 27 日 (月)		
3	5 月 11 日 (月)		
4	5 月 18 日 (月)		
5	6 月 1 日 (月)		
6	6 月 8 日 (月)		
7	6 月 22 日 (月)		
8	7 月 6 日 (月)		
9	7 月 13 日 (月)		
10	8 月 3 日 (月)		
11	8 月 24 日 (月)		
12	9 月 7 日 (月)		

○ 時 間 : 9:45~10:45

○ 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 : 2026年4月13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