

## 癒されヨガ



心と身体のリラックスを目的としたプログラムです。  
「ほぐし動作」と「リンパを流す動作」を中心にレッスンします。

開催：毎週金曜 12:00～12:50

対象：18 歳以上・20 名

料金：770 円／回 当日受付でお支払いください。

問合先：市民室内プール 042-325-6868

指導歴 3 年

ネコヨガインストラクター養成コースにて認定証取得。

ネコヨガ、アロマヨガ、チェアヨガ、ラフターヨガなどを学びながら、ヨガの素晴らしさをお伝えできるよう心掛けています。



### 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	<del>7</del>	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	<del>5</del>	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>

\*  : 開催予定日