


E16 顔ヨガ

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
20人	金曜日 10:45~11:45	4/2	総合体育館 第1会議室	月額 2,000円	顔のYogaで表情筋を鍛えてストレッチして10年前の顔を目指します。 続けるうちに顔がひきしまり、リフトUP/ハリ感が出てきます。他にも脳の活性化やボケ防止・誤嚥予防などの効果も期待できます！

講師	プロフィール
 岡田成子先生	<ul style="list-style-type: none"> ・全米ヨガアライアンスRYT200h終了 ・陰ヨガ25h認定 ・リストラティブヨガ20h認定 ・ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級指導者養成コース終了 ・管理栄養士 ・高津文美子式 フェイシャルヨガ認定インストラクターアドバンス修了

持ち物

てかがみ



令和3年度予定表

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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	
回数	4	閉館	4	4	5	4

5月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	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	1	2	3	4
回数	4	閉館	3	3	4	4

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	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	1	2	3
回数	4	閉館	5	4	4	4

7月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
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
回数	3	閉館	4	5	5	5

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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	1	2	3	4
回数	5	閉館	3	4	4	4

9月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	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	1	2	3
回数	3	閉館	5	4	4	4

10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	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	1	2	3	4	5	6
回数	3	閉館	4	4	5	5

11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	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	1	2	3	4
回数	5	閉館	2	4	4	4

12月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	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	1
回数	4	閉館	4	4	4	4

令和4年 1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	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	1	2	3	4	5
回数	3	閉館	4	4	4	4

2月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	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	1	2	3
回数	4	閉館	3	4	3	4

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
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
回数	3	閉館	4	4	4	4

- …開催日
- …開催日 2階会議室

とういんフレンドリークラブ

電話&FAX 28-8090

【お願い】日程の変更がある場合は、振替日と一緒に事務局までご連絡下さい。