


定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
35人	金曜日 18:45~19:45	4/2	商工会館	月額 2,000円	初めてヨガをされる方、経験がない方におススメです。季節に合わせたアーサナ(ポーズ)でカラダやココロの不調を改善、緩和し癒します。
35人	金曜日 19:55~20:55	4/2	商工会館	月額 2,000円	呼吸に動きを合わせながらアーサナ(ポーズ)を連続して続けて行うヨガです。シェイプアップや集中力を高めることに効果大です。

講師	プロフィール
 佐野英樹先生	<ul style="list-style-type: none"> ・IHTA認定ヨガインストラクター2級 ・NYCハタヨガ初級指導者養成コース修了 ・Yoga Anatomy Teacher's修了 ・ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級指導者養成コース修了



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	
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 4 閉館 3 3 4 4

6月

日	月	火	水	木	金	土
			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

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

2月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
30	31		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	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 3 閉館 4 4 4 4

... 開催日
... 開催日 会場変更あり 福祉センターを予定しています

【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。

とういんフレンドリークラブ

電話&FAX 28-8090