

～karadaがかたくてもできる～ やすらぎのヨーガ



やさしい動きとゆったり呼吸 週に一度のリセットタイム

腰痛・肩こり・膝痛・更年期症状を改善したい、体の歪みとかたさをとりたい、自分だけの静かな時間を持ちたい・・・そんな皆様、一緒に体をほぐしませんか？

運動が苦手・体が固い・もう若くない・・・大丈夫です！ヨーガを始めるのに年齢や体の固さは関係ありません。初めての方にも安心してご参加頂けます。無理をせずマイペースで楽しみましょう♪

講師/ 林 千夏
ヨーガ講師

曜日	時間	対象	会費
金曜日	19:15～20:30	中学生以上	月額 週1回コース / 4,400円(税込)

※お正月・GW・祝日等で日程や回数を変更する場合があります。

◆必要なもの / 動きやすい服装・タオル

※ヨガマットは貸出致します。(持参可)

◆場所 / センター内 3Fスタジオ

ご入会手続き	1,ご来館	2,ご入会手続き	入会申込書と口座振替依頼書にご記入して頂きます。
	直接ご来館下さい。 ご持参いただくもの ●預金口座 ●通帳届出印 ●初回月会費 ●入会金(3300円) ●初回事務手数料(2200円)		※次月会費は銀行口座からの引落となります。 ※休館日(月末2日間)は受付できない場合があります。

 浜松スポーツセンター

浜松市東区宮竹町728番地 TEL/053-460-0100 FAX/053-461-9600

2020年度 カルチャー講座カレンダー

～karadaがかたくてもできる～

やすらぎのヨーガ

金曜日 19:15～20:30

2020年3月26日改定

	日	月	火	水	木	金	土
4月				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		

	日	月	火	水	木	金	土
5月						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						

	日	月	火	水	木	金	土
6月		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				

	日	月	火	水	木	金	土
7月				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	

	日	月	火	水	木	金	土
8月							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					

	日	月	火	水	木	金	土
9月			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			

	日	月	火	水	木	金	土
10月					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

	日	月	火	水	木	金	土
11月	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					

	日	月	火	水	木	金	土
12月			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		

	日	月	火	水	木	金	土
1月						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

	日	月	火	水	木	金	土
2月		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						

	日	月	火	水	木	金	土
3月		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			