

指導サービス【ヨガ】 12月カレンダー

【はじめてのリラックスヨガ 担当】

【はじめての朝ヨガ 担当】

【カラダにやさしい健康ヨガ 担当】



大坂かなめ
心の芯に響くような声で皆様を癒やしの世界に導きます。日常の動作や呼吸が楽になるよう、サポートします。



田口麻里
市内中心に幅広い世代にレッスン。健康で楽しく、居心地の良いヨガとなるようサポートします！



MIKU/羽深未来
札幌を中心に活躍。優しい声で導くヨガに定評があるリピーターが絶えない人気講師です。



AYU/高橋あゆみ
丁寧できめ細やかなレッスンが特徴。一人一人に寄り添って、心身を癒します。



コウスケ/奈良巧介
老若男女から、元気で優しいレッスンが人気。健康な体づくりをサポートします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 はじめてのリラックスヨガ 13:30~14:30【大坂かなめ】 <格技室>	2	3 はじめての朝ヨガ 10:30~11:30【田口麻里】 <格技室>	4 カラダにやさしい健康ヨガ 免疫力アップ①/ほぐす編 13:00~14:00【コウスケ】 <格技室>	5
6	7 休館日	8 はじめてのリラックスヨガ 13:30~14:30【大坂かなめ】 <格技室>	9	10 はじめての朝ヨガ 10:30~11:30【田口麻里】 <格技室>	11 カラダにやさしい健康ヨガ 免疫力アップ①/血流 UP 編 13:00~14:00【AYU】 <格技室>	12
13	14	15 はじめてのリラックスヨガ 13:30~14:30【大坂かなめ】 <格技室>	16	17 はじめての朝ヨガ 10:30~11:30【田口麻里】 <格技室>	18 カラダにやさしい健康ヨガ 免疫力アップ①/リンパ編 13:00~14:00【MIKU】 <格技室>	19
20	21 休館日	22 はじめてのリラックスヨガ 13:30~14:30【大坂かなめ】 <格技室>	23	24 はじめての朝ヨガ 10:30~11:30【田口麻里】 <格技室>	25 カラダにやさしい健康ヨガ 免疫力アップ①/内臓ストレッチ編 13:00~14:00【コウスケ】 <格技室>	26
27	28	29	30	31		

※総合体育館の入館料がかかります。※各自で健康診断を受け、健康状態を確認した上でご参加ください。※レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません。