



# 2023年度 教室日程



□体幹・体軸ヨガ、ソフトヨガー整体ヨガー、ルーシーダットンヨガ、体幹・体軸ナイトヨガ

2023.9改訂

クラス	曜日 場所 講師名	月曜日	水曜日		金曜日
		道の駅大和路へぐり 研修室①②	総合スポーツセンター 会議室		総合文化センター 和室他
		スアイグループ・ インストラクター	山本マナミ	スアイグループ・インストラクター	
体幹・体軸ヨガ	9:30～11:00	●			
ソフトヨガ ー整体ヨガー	10:15～11:45		●		
ルーシーダットン ヨガ	19:20～20:50			●	
体幹・体軸ナイトヨガ	19:20～20:50				●

持ち物：ヨガマット ※ヨガマットについては感染の予防、衛生上の観点から各自ご用意下さい。  
 ストレッチポール ※体幹・体軸ヨガ、体幹・体軸ナイトヨガのみ

お休みされた場合は、教室間で振替受講できます。

◆中会議室3

年	月度	月曜日	水曜日		金曜日
		体幹・体軸ヨガ	ソフトヨガ ー整体ヨガー	ルーシーダットンヨガ	体幹・体軸ナイトヨガ
2023年	9月	4, 11, 25	6, 13, 20	6, 13, 20	1, 8, 15, 22
	10月	2, 16, 23, 30	4, 11, 18	4, 11, 18	6, 13, 20
	11月	6, 13, 20	8, 15, 22	1, 8, 15, 22	10, 17, 24
	12月	4, 11, 18	6, 13, 20	6, 13, 20	1, 8, 15, 22
2024年	1月	15, 22, 29	10, 17, 24	10, 17, 24	12, 19, 26
	2月	5, 19, 26	7, 14, 21	7, 14, 21	◆2, 9, 16
	3月	4, 11, 18	6, 13, 27	6, 13, 27	1, 8, 15, 22

日程、場所、講師は諸事情により変更することがあります。

✉ [heguri@kumagashiclub.com](mailto:heguri@kumagashiclub.com)

☎ 0745-46-3550

くまがしクラブ事務所受付時間 9:00～16:00

月曜・日祝日・夏期休暇・年末年始、他事務所指定休日有