



# 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

2024.1.23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	①9:10~10:10 ②10:10~11:10	●			
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。

【体幹・体軸ヨガ】 2月・3月は総合文化センター・中会議室3にて開催します。

◆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	12月	4, 11, 18	6, 13, 20	6, 13, 20	1, 8, 15, 22
2024年	1月	15, 22, <del>29</del>	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, 25	6, 13, 27	6, 13, 27	1, 8, 15, 22

2月・3月  
総合文化センター  
中会議室3

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

☎ 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