

2026年度 下期 染谷 幸子先生の 椅子ヨガ講座

回数	月 日	内 容	担 当
1	2 月 5 日 (金)		
2	2 月 12 日 (金)		
3	2 月 19 日 (金)		
4	3 月 12 日 (金)		
5	3 月 19 日 (金)		
6	3 月 26 日 (金)		

●時 間 : 10:00～10:45クラス 45分×6日

●持 ち 物 : 1. 飲み物
: 2. フェイスタオル

●上記日程については、天候や講師、センターの都合により日程を変更する場合があります。