

2026年度 下期 染谷 幸子先生の エンジョイ・リラックスヨガ講座

9:45クラス

回数	月 日	内 容	担 当
1	10 月 5 日 (月)		ソメヤ サチコ 染谷 幸子 先生
2	10 月 19 日 (月)		
3	11 月 9 日 (月)		
4	11 月 30 日 (月)		
5	12 月 7 日 (月)		
6	12 月 14 日 (月)		
7	1 月 18 日 (月)		
8	1 月 25 日 (月)		
9	2 月 8 日 (月)		
10	2 月 15 日 (月)		
11	3 月 1 日 (月)		
12	3 月 8 日 (月)		

○ 時 間 : 9:45~10:45

○ 定 員 : 15 名

○ 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。

◎ 無料体験説明会 : 2026年9月28日(月) 午前の部 11:00~12:00 要電話予約

夜間の部 18:00~19:00 要電話予約

◎体験会持ち物 : ヨガマット、レジャーシート(マットの下に敷く)

飲み物、フェイスタオル、動きやすい恰好