

# 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

11:00クラス

| 回数 | 月 日           | 内 容 | 担 当                    |
|----|---------------|-----|------------------------|
| 1  | 10 月 5 日 (月)  |     | ソメヤ サチコ<br>染谷 幸子<br>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 : 11:00~12:00

○ 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