

心と体ストレスフリーヨガ（木）				日 時	1・3 木	19:30~20:30	
講師	本多 和代	受講料	3,850円 / 11回	年間回数	22回	会場	2階 和室
持参物	筆記用具、運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル						

講座実施日…●

予備日…講座日に実施できなくなった場合の振替予定日

	1週	2週	3週	4週	5週
4月	3 ● 1回	10	17 ● 2回	24	
5月	1 ● 3回	8	15 ● 4回	22	29 ● 5回
6月	5 ● 6回	12	19 × 講師都合	26	
7月	3 ● 7回	10	17 ● 8回	24	31
8月	7 ● 9回 2期納入日	14 お盆	21 ● 10回 2期納入日	28	
9月	4 ● 11回 2期納入期限	11	18 予備日	25	
10月	2 ● 12回	9	16 ● 13回	23	30
11月	6 ● 14回	13	20 ● 15回	27	
12月	4 ● 16回	11	18 ● 17回	25	
1月	1 休館日	8	15 ● 18回	22	29 ● 19回
2月	5 ● 20回	12	19 ● 21回	26	
3月	5 ● 22回	12	19 予備日	26	