

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