開催場所：福山市沼隈体育館（多目的ルーム）											
曜日	No	講座名	回数	定員	月 日					講師	会費
木	27	ベーシックヨガ （一般） 9：15～10：15	18回	18人	10月	9	16	23	30	角谷 鈴栄	14,400円
					11月	6	13	20	27		
	12月	4		11	18	25					
	1月	8		15	22	29					
28	初めてのヨガ （一般） 10：30～11：30	2月	5	12							
		10月	10	17	24	31					
金	29	姿勢改善ヨガ （一般） 10：00～11：00	18回	18人	11月	7	14	21	28		
					12月	5	12	19	26		
					1月	9	16	23	30		
					2月	6	13				

☆ヨガ教室の持参物：スリッパ・ヨガマット・運動のできる服装・タオル・飲み物など

☆教室の受付は15分前からです。

☆荒天時などで開催できない日程は、講師と相談してできる限り後ろの日程に追加して開催いたします。