

- 8 🕏 やさしいパワーヨガ
- 13 月 肩腰リラックスヨガ
- 15 ß SLOW FLOWリラクセ゛ーションヨカ゛
- 20 🗐 チェアヨガ
- 22 水 代謝 UP ヨガ
- 27 月 脚力 UP ヨガ
- 29 水 アロマ DETOX

- 10 月
- 休 み
- 12 永 姿勢改善ヨガ
- 19 🕟 やさしいパワーヨガ
- 24 月 脚力 UP ヨガ
- 26 永 代謝 UP ヨガ
- 31 月 肩腰リラックス

月月曜日:10:00~11:00

水曜日:19:00~20:00

- ●費用/1回500円/5回2,000円
- ●持ち物 / ヨガマットをご持参下さい (ない方は貸出¥100)・フェイスタオル (長め) ※お飲物等、必要な方は各自ご用意ください。
- ■場所 / 市国体記念体育館 (飯森山)■対象 / 中学生以上■定員 /20 人程度

お申込み・お問合せ 平日 10:00~16:00 (公財)酒田市体育協会事務局

2 0234-31-5539



IHTA 認定ヨガインストラクター ViVI YOGA COO A K E M I 他、同店所属インストラクター