

いきいき健康ヨガ教室

ヨガ初心者の方も楽しめます



開催場所 時間
国体記念館10時～11時

講師 蓮ヨガスタジオ 後藤充子
(IHTA認定ヨガインストラクター)

費用 500円
持ち物 ヨガマット 飲み物
フェイスタオル
申込み

公財)酒田市スポーツ協会
TEL(0234)31-5539

開催スケジュール(○のついている日)

8月肩こり解消ヨガ

2022年 8月						
日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	⑧	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	②②	23	24	25	26	27
28	②⑨	30	31			

9月腰痛改善ヨガ

2022年 9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	⑤	6	7	8	9	10
11	⑫	13	14	15	16	17
18	⑲	20	21	⑫②	⑫③	⑫④
25	⑫⑥	27	28	29	30	

10月 下半身スッキリヨガ
(10/3は芝生でヨガをします!!)

2022年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	③	4	5	6	7	⑧
9	⑩	11	12	13	⑫④	15
16	⑫⑦	18	19	20	21	22
23	⑫④	25	26	27	28	29
30	⑫①					

11月リフレッシュヨガ

2022年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	4	5
6	⑦	8	9	10	11	12
13	⑫④	15	16	17	18	19
20	⑫①	22	⑫③	24	25	26
27	⑫⑧	29	30			