

# 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

国体記念体育館 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)

2022年 12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

2023年 1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				

2023年 2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				

2023年 3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	