

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			

10月 下半身スッキリヨガ

2022年 10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	②②	23	24
25	②⑥	27	28	29	30	

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	①④	15	16	17	18	19
20	②①	22	23	24	25	26
27	③⑧	29	30			

PIC・COLLAGE