

# 癒やしのヨガ教室



酒田市スポーツ協会 & 高橋 沙織氏  
鈴木 浩子氏

☎0234-31-5539

INPEX 酒田アリーナ(小アリーナ)にて 1回 500 円(冷暖房使用時 600 円)

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(貸し出し 1回 100 円)

開催スケジュール(カレンダーに○がついている日です)

PM7:00~PM8:00

| 12 | 月  | December |    |    |    |    |
|----|----|----------|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |

| 1  | 月  | January |    |    |    |    |
|----|----|---------|----|----|----|----|
| 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 |

| 2  | 月  | February |    |    |    |    |
|----|----|----------|----|----|----|----|
| 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 |

| 3  | 月  | March |    |    |    |    |
|----|----|-------|----|----|----|----|
| 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    |    |    |    |    |

