

自主事業名	リラックスヨガ									
対 象	16歳以上の女性				定員		15名			
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室									
開催期日										
毎 火 曜 日	4月度	4月2日 4月30日	4月9日	4月16日	4月23日	10月度	10月1日 10月29日	10月8日	10月15日	10月22日
	5月度	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	11月度	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日
	6月度	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	12月度	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日
	7月度	7月2日 4月30日	7月9日	7月16日	7月23日	1月度	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日
	8月度	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	2月度	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日
	9月度	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	3月度	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日
開催時間	毎週火曜日 12:15～13:15									
参加費	月謝制 4,640円(月4回) 5,800円(月5回) 単価 1,160円									
講師	河野 紗弓先生									
内容	ゆっくりとした呼吸とやさしいヨガのポーズで心と身体をほぐしリラックスさせ、アロマを焚いて緊張をほどき自立神経を整えていきます。運動が苦手な方やヨガが初めての方、身体が硬いと苦手意識のある方でも無理なく安心してご参加ください。									
服装	動きやすい服装、タオル、水分									
必要備品	マット、鏡、音源									
備考										