

自主事業名	ヨガA・B									
対 象	18歳以上の女性			定員	各20名					
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室									
開催期日										
1期・13回	4月5日 6月14日	4月12日 6月21日	4月19日 6月28日	4月26日	5月3日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月7日
2期・13回	7月5日 9月13日	7月12日 9月20日	7月19日 9月27日	7月26日	8月2日	8月9日	8月16日	8月23日	8月30日	9月6日
3期・12回	10月4日 12月20日	10月11日 12月27日	10月18日	10月25日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	12月6日	12月13日
4期・11回	1月10日 3月28日	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	3月7日	3月14日	3月21日
開催時間	毎週金曜日 A9:30～10:30 B10:45～11:45									
参加費	(9回 7,920円 12回 10,560円) 単価 880円									
講師	河野 紗弓先生									
内容	ヨガを通してポーズを取ったり呼吸法を意識して健康な心と体を作っていきます。									
服装	動きやすい服装、タオル、水分									
必要備品										
備考	11/1・2/28(サントリーサンパーズ<前日準備>)									