

自主事業名	～1週間の疲れを流す～寝ころびヨガ									
対 象	16歳以上のかた(男性可)				定員	A 18名 B 14名				
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室									
開催期日										
毎週金曜日	4月度	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	10月度	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日
	5月度	5月3日 5月31日	5月10日	5月17日	5月24日	11月度	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日
	6月度	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日	12月度	12月6日	12月13日	12月20日	12月27日
	7月度	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日	1月度	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日
	8月度	8月2日 8月30日	8月9日	8月16日	8月23日	2月度	2月7日	2月14日	2月21日	
	9月度	9月6日	9月13日	9月20日	9月27日	3月度	3月7日	3月14日	3月21日	3月28日
開催時間	毎週金曜日 A18:30～19:30 B19:45～20:45									
参加費	月謝制 3,000円(月3回) 4,000円(月4回) 単価 1,000円 レンタルポール必要な場合100円/回									
講師	小縣 早知子先生									
内容										
服装	動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット、ストレッチポール									
必要備品										
備考	11/1・2/28(サントリーサンバーズ<前日準備>)									