

自主事業名	肩甲骨ストレッチヨガ									
対象	16歳以上のかた								定員	14名
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室									
開催期日										
毎水曜日	4月度	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	10月度	10月2日 10月30日	10月9日	10月16日	10月23日
	5月度	5月1日 5月29日	5月8日	5月15日	5月22日	11月度	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日
	6月度	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	12月度	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日
	7月度	7月3日 7月31日	7月10日	7月17日	7月24日	1月度	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日
	8月度	8月7日	8月14日	8月21日	8月28日	2月度	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日
	9月度	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	3月度	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日
開催時間	毎週水曜日 ①13:15~14:15									
参加費	3,480円(月3回) 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	肩甲骨を動かすことで代謝が上がり、脂肪燃焼しやすくなります。 また首や肩周りの筋肉をほぐし、血行を良くすることで冷え性改善にも効果的です。 姿勢を良くしたい方、肩こりをお持ちの方にもオススメのクラスです。									
服装	ヨガのできる服装、ヨガマット(あれば)									
必要備品										
備考										