

自主事業名	パワーヨガ(入門、初級、中級)									
対 象	18歳以上のかた			定員		入門 16名 初級、中級14名				
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室									
開催期日										
1期・11回	4月4日 6月20日	4月11日	4月18日	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日
2期・11回	7月4日 9月19日	7月11日	7月18日	8月1日	8月8日	8月15日	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日
3期・10回	10月3日	10月10日	10月17日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	12月5日	12月12日	12月19日
4期・9回	1月9日	1月16日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	3月6日	3月13日		
開催時間	木曜日 入門;9:30～10:30 初級B;10:45～11:45 中級;12:00～13:00									
参加費	(10回 8,800円) 単価 880円									
講師	小懸 早智子先生									
内容	ヨガよりもさらに強度の高い教室です。									
服装	動きやすい服装、タオル、水分									
必要備品										
備考	3/20(みのおSC スポーツフェスティバルバトミントン大会)									