

ヨガ・スポーツ 他

番号	講座・教室名	内容	会場・開催日時	年齢層	参加費	問い合わせ先
51	朝ヨガ アナトミック骨盤 ヨガ 夜ヨガ	呼吸を大切に、ご自分の身体と向き合いながら無理のない形でポーズを取っていきます。	水曜日 9:30~10:45 骨盤ヨガ・夜ヨガ 不定期	30~70代	1回 1,000円	安部 080-5104-5795 https://mikavoga.mebaownd.com
52	Sunday Yoga	体の動きを感じ呼吸の音を聞く体を使って心も整えてみませんか年齢・性別問いません	和室 日曜日 9:30~10:45	20~60代	1回 1,000円	加古 yogasachi18@gmail.com
53	たんぽぽヨガ	和やかな雰囲気の中活動しています。初心者の方にも楽しんでいただけます。ヨガを日常に取り入れてみませんか？	和室or茶室 毎週木曜日 9:00~10:30	30~50代	体験500円 1回だけ 1,000円 6回チケット 5,000円	神谷 090-1728-7670
54	晴れヨガ	タイ式ヨガで体を緩め、巡らせていきます ピラティスで、姿勢、骨格を整えていきます 皆さんと一緒に和気満々、からだと心を元気に晴々と楽しんでいきましょう！ 	火曜日 13:30~14:30	各回8名 30~70代	1回 1,000円	石井 hareyoga@outlook.jp
55	ピラティスレッスン	体が硬くても運動不足でも大丈夫！ピラティスはリハビリとして考察されたものです。姿勢を改善したい、代謝を上げたい！そんな方におすすめです。 	火or水曜日 月3回 10:00~11:00	20~60代	初回 1,000円 通常レッスン 2,000円	清里 mai.karada.care@gmail.com https://instagram.com/mai_karada
56	ヨガクラス	運動が苦手 初心者向けでもついていけないという方におすすめのヨガクラス		20~60代	初回1回 500円 2回目~1回 1,000円	菊地 インスタ @yuki_artoflife 公式LINE @153cppvc
57	健康吹き矢 はやぶさ会	吹き矢練習	リハーサル室1 月2回 水曜日 9:00~12:00	40~70代	月額 1,000円	宇野 090-6768-8892
58	新極真会 山本道場	空手練習	リハーサル室 金曜日	幼稚園~ 大人	月謝 5,500円	山本 080-2641-7138
59	立志会	空手 詳細はHP「立志会」を検索	リハーサル室 毎週火曜日 18:00~19:00 19:00~20:15	3才~ 60代	月額 3,000円	瀬戸口 080-6945-9341
60						