

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
41	朝ヨガ アナトミック骨盤 ヨガ 夜ヨガ 肩甲骨ヨガ	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～ 水曜朝ヨガ 金曜骨盤ヨガ 火曜肩甲骨ヨガ 19:00～ 夜ヨガ	30～70代	ハタヨガ 1回 1,000円 肩甲骨・骨盤 1,500円	安部 080-5104-5795 https://mikavoga.amebaownd.com
42	日曜の朝ヨガ	体の動きを感じ、呼吸の音を聞いて みる。 心穏やかにヨガを楽しみませんか。 性別問いません。	和室他 日曜日 9:30～10:45	20～60代	1回 1,000円	加古 yogasachi18@gmail.com インスタ yogasachi18
43	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 月3～4回 9:00～10:30	30～60代	体験500円 1回だけ 1,000円 6回チケット 5,500円	神谷 090-1728-7670 レッスン中は電話に出られません。 留守番電話にメッセージを残して下さい。
44	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藹々、からだ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
45	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！そんな方におススメです。 	火or水曜日 月3回 10:00～11:00	20～70代	初回 1,000円 通常レッスン 2,000円	mai.karada.care@gmail.com https://instagram.com/mai_karada
46	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
47	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
48	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
49						
50						