令和5年度　楽のびシニアヨガ教室

回数	月　　日	学　　習　　内　　容
1	5月　17日	開講式
2	5月　31日	☆安全性を重視した、身体の硬い方、関節に痛みがある方や、大きな動きをすることができない方でも、ゆっくりした動きを呼吸に合わせて行う体に優しいヨガです。 姿勢のゆがみや緊張した筋肉に働きかけて、じっくりと温め、ゆるめます。 精神的な安定やストレス発散といったメンタルヘルスに効果的です。
3	6月　7日	
4	6月　21日	
5	7月　5日	
6	7月　19日	
7	*7月　26日*	
8	*8月　2日*	
9	*8月　9日*	
10	*8月　16日*	
11	*8月　23日*	
12	*8月　30日*	
13	9月　6日	
14	9月　20日	
15	10月　4日	
16	10月　18日	
17	11月　1日	
18	11月　15日	
19	12月　6日	
20	12月　20日	閉講式

開設期間　　5月～12月　　第1・3　水 曜日
時　　間　　午前9時30分～午前11時30分
※天候等やむを得ない事情により変更になる場合があります。