

## 令和7年度前期 ヨガ教室 日程表

活動日 金曜日 全12回  
時間 10:00～11:30  
場所 臨海体育館 第一体育室  
服装 動きやすい服装  
持ち物 汗拭き用タオル、水分、ヨガマット(お持ちでない方は大きめのバスタオル)  
プランケットや大きめのタオル(休憩のアサーナ時や補助として使用します)  
連絡先 へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233(欠席連絡は不要です)  
その他 日程・会場は天候または施設の都合により変更になる場合があります

|     | 日付    | 曜日 |      | 日付    | 曜日 |
|-----|-------|----|------|-------|----|
| 第1回 | 4月11日 | 金  | 第7回  | 7月4日  | 金  |
| 第2回 | 4月25日 | 金  | 第8回  | 7月18日 | 金  |
| 第3回 | 5月9日  | 金  | 第9回  | 8月1日  | 金  |
| 第4回 | 5月23日 | 金  | 第10回 | 8月22日 | 金  |
| 第5回 | 6月13日 | 金  | 第11回 | 9月12日 | 金  |
| 第6回 | 6月27日 | 金  | 第12回 | 9月26日 | 金  |