

10月11日（日）

① 10:00～11:00 「シニアヨガ」

【担当】 Yumiko, Masataka

【対象】 目安60歳代以上、ヨガ未経験者～

【運動量】 少ない

② 11:30～12:45 「きほんヨガ」（旧名称：「初心者さんも安心ヨガ」）

【担当】 Yumiko

【対象】 ヨガ初心者～

【運動量】 ふつう

③ 13:30～14:15 「ヨガストレッチ」

【担当】 Masataka

【対象】 ヨガ初心者～ ゆっくりとストレッチをしたい方

【運動量】 少な目

●10月18日（日）

① 10:00～11:30 「ココロも鍛えるヨガ」

【担当】 Yumiko

【対象】 2ヶ月程度以上ヨガを経験している方

【運動量】 多め

② 11:40～12:55 「きほんヨガ」

【担当】 Yumiko

【対象】 ヨガ初心者～

【運動量】 ふつう

●10月25日（日）

① 10:00～11:15 「きほんヨガ」

【担当】 Masataka

【対象】 ヨガ初心者～

【運動量】 ふつう

- ② 11:45～12:30 「男の体幹フィットネスヨガ」
- 【担当】 Masataka
- 【対象】 男性（同伴で女性も可）、フィットネスとして
ヨガに興味のある方、初心者～
- 【運動量】 多め