

曜	No.	講座名	時間	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
土	103	癒しのヨーガセラピー(土) ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	10:00 ~ 11:15	14 28	11 25	23	20	3 10	1 22	12 19	3 17	14 28	18	11 25
土	104	BikinYoga 美筋ヨガ	13:00 ~ 14:00	14	11	9		10	15	12	10	14	18	11
土	105	BikinYoga(腰痛改善)	14:15 ~ 15:15	14	11	9		10	15	12	10	14	18	11

【会場】伊那市保健センター 〒396-0023 長野県伊那市山寺298-1 ☎0265-78-9711

◆お問合せ、お申し込み
 伊那市総合型地域スポーツクラブ
 〒396-0026 伊那市西町5830-1市民体育館附属施設1階
 電話 0265-73-8573 FAX 0265-98-0270