



初級ヨガ教室

～ヨガを基礎から学びましょう！

日程 8月27日・9月10日・9月24日(木)3回コース

午前10時～(10分前にお越しください)

場所 山内コミュニティハウス 研修室

講師 今枝美香 先生(経路ヨガ・ハタヨガ ヨガ療法学会会員)

対象 一般 25名(先着順)

参加費 900円(全3回分)

持ち物 水筒、ヨガマット又は大判のバスタオル、タオル
※動きやすい服装でお越しください。

受付開始 令和8年7月2日(木) ※ご来館の場合は午前9時から
電話の場合は午前9時30分から



2023.08 2023.09 2023.10
2023.11
2023.12
2024.01
2024.02
2024.03
2024.04
2024.05
2024.06
2024.07
2024.08
2024.09
2024.10
2024.11
2024.12
2025.01
2025.02
2025.03
2025.04
2025.05
2025.06
2025.07
2025.08
2025.09
2025.10
2025.11
2025.12
2026.01
2026.02
2026.03
2026.04
2026.05
2026.06
2026.07
2026.08
2026.09
2026.10
2026.11
2026.12
2027.01
2027.02
2027.03
2027.04
2027.05
2027.06
2027.07
2027.08
2027.09
2027.10
2027.11
2027.12
2028.01
2028.02
2028.03
2028.04
2028.05
2028.06
2028.07
2028.08
2028.09
2028.10
2028.11
2028.12
2029.01
2029.02
2029.03
2029.04
2029.05
2029.06
2029.07
2029.08
2029.09
2029.10
2029.11
2029.12
2030.01
2030.02
2030.03
2030.04
2030.05
2030.06
2030.07
2030.08
2030.09
2030.10
2030.11
2030.12
2031.01
2031.02
2031.03
2031.04
2031.05
2031.06
2031.07
2031.08
2031.09
2031.10
2031.11
2031.12
2032.01
2032.02
2032.03
2032.04
2032.05
2032.06
2032.07
2032.08
2032.09
2032.10
2032.11
2032.12
2033.01
2033.02
2033.03
2033.04
2033.05
2033.06
2033.07
2033.08
2033.09
2033.10
2033.11
2033.12
2034.01
2034.02
2034.03
2034.04
2034.05
2034.06
2034.07
2034.08
2034.09
2034.10
2034.11
2034.12
2035.01
2035.02
2035.03
2035.04
2035.05
2035.06
2035.07
2035.08
2035.09
2035.10
2035.11
2035.12
2036.01
2036.02
2036.03
2036.04
2036.05
2036.06
2036.07
2036.08
2036.09
2036.10
2036.11
2036.12
2037.01
2037.02
2037.03
2037.04
2037.05
2037.06
2037.07
2037.08
2037.09
2037.10
2037.11
2037.12
2038.01
2038.02
2038.03
2038.04
2038.05
2038.06
2038.07
2038.08
2038.09
2038.10
2038.11
2038.12
2039.01
2039.02
2039.03
2039.04
2039.05
2039.06
2039.07
2039.08
2039.09
2039.10
2039.11
2039.12
2040.01
2040.02
2040.03
2040.04
2040.05
2040.06
2040.07
2040.08
2040.09
2040.10
2040.11
2040.12
2041.01
2041.02
2041.03
2041.04
2041.05
2041.06
2041.07
2041.08
2041.09
2041.10
2041.11
2041.12
2042.01
2042.02
2042.03
2042.04
2042.05
2042.06
2042.07
2042.08
2042.09
2042.10
2042.11
2042.12
2043.01
2043.02
2043.03
2043.04
2043.05
2043.06
2043.07
2043.08
2043.09
2043.10
2043.11
2043.12
2044.01
2044.02
2044.03
2044.04
2044.05
2044.06
2044.07
2044.08
2044.09
2044.10
2044.11
2044.12
2045.01
2045.02
2045.03
2045.04
2045.05
2045.06
2045.07
2045.08
2045.09
2045.10
2045.11
2045.12
2046.01
2046.02
2046.03
2046.04
2046.05
2046.06
2046.07
2046.08
2046.09
2046.10
2046.11
2046.12
2047.01
2047.02
2047.03
2047.04
2047.05
2047.06
2047.07
2047.08
2047.09
2047.10
2047.11
2047.12
2048.01
2048.02
2048.03
2048.04
2048.05
2048.06
2048.07
2048.08
2048.09
2048.10
2048.11
2048.12
2049.01
2049.02
2049.03
2049.04
2049.05
2049.06
2049.07
2049.08
2049.09
2049.10
2049.11
2049.12
2050.01
2050.02
2050.03
2050.04
2050.05
2050.06
2050.07
2050.08
2050.09
2050.10
2050.11
2050.12
2051.01
2051.02
2051.03
2051.04
2051.05
2051.06
2051.07
2051.08
2051.09
2051.10
2051.11
2051.12
2052.01
2052.02
2052.03
2052.04
2052.05
2052.06
2052.07
2052.08
2052.09
2052.10
2052.11
2052.12
2053.01
2053.02
2053.03
2053.04
2053.05
2053.06
2053.07
2053.08
2053.09
2053.10
2053.11
2053.12
2054.01
2054.02
2054.03
2054.04
2054.05
2054.06
2054.07
2054.08
2054.09
2054.10
2054.11
2054.12
2055.01
2055.02
2055.03
2055.04
2055.05
2055.06
2055.07
2055.08
2055.09
2055.10
2055.11
2055.12
2056.01
2056.02
2056.03
2056.04
2056.05
2056.06
2056.07
2056.08
2056.09
2056.10
2056.11
2056.12
2057.01
2057.02
2057.03
2057.04
2057.05
2057.06
2057.07
2057.08
2057.09
2057.10
2057.11
2057.12
2058.01
2058.02
2058.03
2058.04
2058.05
2058.06
2058.07
2058.08
2058.09
2058.10
2058.11
2058.12
2059.01
2059.02
2059.03
2059.04
2059.05
2059.06
2059.07
2059.08
2059.09
2059.10
2059.11
2059.12
2060.01
2060.02
2060.03
2060.04
2060.05
2060.06
2060.07
2060.08
2060.09
2060.10
2060.11
2060.12
2061.01
2061.02
2061.03
2061.04
2061.05
2061.06
2061.07
2061.08
2061.09
2061.10
2061.11
2061.12
2062.01
2062.02
2062.03
2062.04
2062.05
2062.06
2062.07
2062.08
2062.09
2062.10
2062.11
2062.12
2063.01
2063.02
2063.03
2063.04
2063.05
2063.06
2063.07
2063.08
2063.09
2063.10
2063.11
2063.12
2064.01
2064.02
2064.03
2064.04
2064.05
2064.06
2064.07
2064.08
2064.09
2064.10
2064.11
2064.12
2065.01
2065.02
2065.03
2065.04
2065.05
2065.06
2065.07
2065.08
2065.09
2065.10
2065.11
2065.12
2066.01
2066.02
2066.03
2066.04
2066.05
2066.06
2066.07
2066.08
2066.09
2066.10
2066.11
2066.12
2067.01
2067.02
2067.03
2067.04
2067.05
2067.06
2067.07
2067.08
2067.09
2067.10
2067.11
2067.12
2068.01
2068.02
2068.03
2068.04
2068.05
2068.06
2068.07
2068.08
2068.09
2068.10
2068.11
2068.12
2069.01
2069.02
2069.03
2069.04
2069.05
2069.06
2069.07
2069.08
2069.09
2069.10
2069.11
2069.12
2070.01
2070.02
2070.03
2070.04
2070.05
2070.06
2070.07
2070.08
2070.09
2070.10
2070.11
2070.12
2071.01
2071.02
2071.03
2071.04
2071.05
2071.06
2071.07
2071.08
2071.09
2071.10
2071.11
2071.12
2072.01
2072.02
2072.03
2072.04
2072.05
2072.06
2072.07
2072.08
2072.09
2072.10
2072.11
2072.12
2073.01
2073.02
2073.03
2073.04
2073.05
2073.06
2073.07
2073.08
2073.09
2073.10
2073.11
2073.12
2074.01
2074.02
2074.03
2074.04
2074.05
2074.06
2074.07
2074.08
2074.09
2074.10
2074.11
2074.12
2075.01
2075.02
2075.03
2075.04
2075.05
2075.06
2075.07
2075.08
2075.09
2075.10
2075.11
2075.12
2076.01
2076.02
2076.03
2076.04
2076.05
2076.06
2076.07
2076.08
2076.09
2076.10
2076.11
2076.12
2077.01
2077.02
2077.03
2077.04
2077.05
2077.06
2077.07
2077.08
2077.09
2077.10
2077.11
2077.12
2078.01
2078.02
2078.03
2078.04
2078.05
2078.06
2078.07
2078.08
2078.09
2078.10
2078.11
2078.12
2079.01
2079.02
2079.03
2079.04
2079.05
2079.06
2079.07
2079.08
2079.09
2079.10
2079.11
2079.12
2080.01
2080.02
2080.03
2080.04
2080.05
2080.06
2080.07
2080.08
2080.09
2080.10
2080.11
2080.12
2081.01
2081.02
2081.03
2081.04
2081.05
2081.06
2081.07
2081.08
2081.09
2081.10
2081.11
2081.12
2082.01
2082.02
2082.03
2082.04
2082.05
2082.06
2082.07
2082.08
2082.09
2082.10
2082.11
2082.12
2083.01
2083.02
2083.03
2083.04
2083.05
2083.06
2083.07
2083.08
2083.09
2083.10
2083.11
2083.12
2084.01
2084.02
2084.03
2084.04
2084.05
2084.06
2084.07
2084.08
2084.09
2084.10
2084.11
2084.12
2085.01
2085.02
2085.03
2085.04
2085.05
2085.06
2085.07
2085.08
2085.09
2085.10
2085.11
2085.12
2086.01
2086.02
2086.03
2086.04
2086.05
2086.06
2086.07
2086.08
2086.09
2086.10
2086.11
2086.12
2087.01
2087.02
2087.03
2087.04
2087.05
2087.06
2087.07
2087.08
2087.09
2087.10
2087.11
2087.12
2088.01
2088.02
2088.03
2088.04
2088.05
2088.06
2088.07
2088.08
2088.09
2088.10
2088.11
2088.12
2089.01
2089.02
2089.03
2089.04
2089.05
2089.06
2089.07
2089.08
2089.09
2089.10
2089.11
2089.12
2090.01
2090.02
2090.03
2090.04
2090.05
2090.06
2090.07
2090.08
2090.09
2090.10
2090.11
2090.12
2091.01
2091.02
2091.03
2091.04
2091.05
2091.06
2091.07
2091.08
2091.09
2091.10
2091.11
2091.12
2092.01
2092.02
2092.03
2092.04
2092.05
2092.06
2092.07
2092.08
2092.09
2092.10
2092.11
2092.12
2093.01
2093.02
2093.03
2093.04
2093.05
2093.06
2093.07
2093.08
2093.09
2093.10
2093.11
2093.12
2094.01
2094.02
2094.03
2094.04
2094.05
2094.06
2094.07
2094.08
2094.09
2094.10
2094.11
2094.12
2095.01
2095.02
2095.03
2095.04
2095.05
2095.06
2095.07
2095.08
2095.09
2095.10
2095.11
2095.12
2096.01
2096.02
2096.03
2096.04
2096.05
2096.06
2096.07
2096.08
2096.09
2096.10
2096.11
2096.12
2097.01
2097.02
2097.03
2097.04
2097.05
2097.06
2097.07
2097.08
2097.09
2097.10
2097.11
2097.12
2098.01
2098.02
2098.03
2098.04
2098.05
2098.06
2098.07
2098.08
2098.09
2098.10
2098.11
2098.12
2099.01
2099.02
2099.03
2099.04
2099.05
2099.06
2099.07
2099.08
2099.09
2099.10
2099.11
2099.12
2100.01
2100.02
2100.03
2100.04
2100.05
2100.06
2100.07
2100.08
2100.09
2100.10
2100.11
2100.12

裸足になります!



【問い合わせ・申込先】
山内コミュニティハウス

電話: **045-904-2531**

〒225-0002 青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階
ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/yama-c/>

