

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和4年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	健康ヨガ I・II		講師名	相田 紀枝・福田 道子（国際ヨガ協会）	
期間	10/5 ~ 3/29 10/12 ~ 3/22(各12回)	日時	Iクラス 第1・3水曜 19:00~20:30 IIクラス 第2・4水曜 19:00~20:30		
会場	とちぎ青少年センター(アミークス) (宇都宮市駒生 1-1-6)				
定員	14名(7名)	受講料	各18,000円	教材費	不要/ヨガマット各自用意
その他	ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。この講座は、呼吸を大切にしながら無理なく体を動かして、心と体を整えていくことを目的としています。				

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。

開講日1週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差上げます。

Iクラス

IIクラス

No.	講座日	内容
1.	10/5	
2.	10/19	
3.	11/2	
4.	11/16	
5.	12/7	
6.	12/21	
7.	1/18	
8.	2/1	
9.	2/15	
10.	3/1	
11.	3/15	
12.	3/29	

No.	講座日	内容
1.	10/12	
2.	10/26	
3.	11/9	
4.	11/30	
5.	12/14	
6.	12/28	
7.	1/11	
8.	1/25	
9.	2/8	
10.	2/22	
11.	3/8	
12.	3/22	

※講師または青年会館の都合により日程・時間が変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局 (栃木県青年会館 事業課内)

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: info@tskf.jp URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



ヨガ講座
公式LINEアカウント
@805utjtp