

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和3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	10/6 ~ 3/30 10/13 ~ 3/23(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 (5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

No.	講座日	内容
1.	10/6	
2.	10/20	
3.	11/3	
4.	11/17	
5.	12/1	
6.	12/15	
7.	1/19	
8.	2/2	
9.	2/16	
10.	3/2	
11.	3/16	
12.	3/30	※3月第5週目開催 (1月1週目分)

II クラス

No.	講座日	内容
1.	10/13	
2.	10/27	
3.	11/10	
4.	11/24	
5.	12/8	
6.	12/22	
7.	1/12	
8.	1/26	
9.	2/9	
10.	2/23	
11.	3/9	
12.	3/23	

※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