

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和2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	KOBA トレヨガ		講師名	福田 啓子 (Body toning トナー)	
期間	10/2 ~ 3/19		日時	第1・3金曜日 15:00~16:00 (全12回)	
会場	アミークス(とちぎ青少年センター) (宇都宮市駒生 1-1-6)				
定員	9名 (7名)	受講料	18,000円	教材費	体幹チューブ代別途 1,100円
講座紹介文	バリエーションに富んだアイテムを使い、「柔軟性・安定性・バランス・連動性」4つの能力を高める、KOBA 式体幹バランストレーニングをヨガに取り入れ、呼吸を整え心とカラダを癒しながら綺麗な姿勢を獲得するプログラムです。				
その他	準備物：体幹チューブ、ヨガマット、運動ができる服装、室内用シューズ、飲み物				

※定員欄のカッコ内の人数は最小催行人数です。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し上げます。

※諸事情で会場が変更になる場合がございます。正面玄関の案内板で当日の会場をご確認いただくようお願い致します。

日程表

No.	講座日	内容
1.	10/2	
2.	10/16	
3.	11/6	
4.	11/20	
5.	12/4	
6.	12/18	
7.	1/15	
8.	1/22	※第4週目開催 (1月第1週目分)
9.	2/5	
10.	2/19	
11.	3/5	
12.	3/12	※第2週目開催 (3月第3週目分)

※講師または青年会館の都合により日程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