

# 船橋アリーナスタジオプログラム

水曜日

## ヨーガ

伝統的なヨーガ、呼吸法やヨガのポーズ（アーサナ）などを、基礎からじっくりご案内します。身体の奥からリラックスして、味わい深い『癒し』を体感してください！

- |       |                |
|-------|----------------|
| 【対象】  | 中学生以上          |
| 【時間】  | 9:05~9:55      |
| 【定員】  | 35名            |
| 【参加費】 | 3,680円 月4回（税込） |
| 【場所】  | リズムエクササイズ室     |
| 【持ち物】 | 運動しやすい服装       |



【講師】 清水 瑞恵

お申込み・問合せ先：船橋アリーナ トレーニング室 TEL047-461-4410

# 平成30年度 水曜スタジオ開催日程表

開催日  休館日

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を100円券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

							4月
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

							5月
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	<del>14</del>	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

							6月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	<del>11</del>	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

							7月
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

							8月
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	<del>13</del>	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

							9月
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	<del>10</del>	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

							10月
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

							11月
日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	<del>12</del>	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

							12月
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	<del>10</del>	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	<del>29</del>	
<del>30</del>	<del>31</del>						

							1月
日	月	火	水	木	金	土	
		<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

							2月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	<del>18</del>	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

							3月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	<del>11</del>	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

11月分1回目

12月分1回目