

# 船橋アリーナスタジオプログラム

金曜日

## ヨーガ

伝統的なヨーガ、呼吸法や姿勢などを、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】  | 15:10~16:00    |
| 【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】 室伏 竜磨

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 金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	
						11	
						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		

							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	29	
<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	
						18	
						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	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
31							