

令和8年度「健康ヨガ」予定表

活動日:土曜日(22回)

活動時間:午前10時30分~12時

使用会場:3階研修室

年	月	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
令和8年	4月		11		25	
	5月		9		23	
	6月		13		27	
	7月	4			25	
	8月		8		22	
	9月		12		26	
	10月		10	17		
	11月					
	12月		12		26	
令和9年	1月		9		23	
	2月		13		27	
	3月	6			27	

※ 当日、ご自宅またはセンター1・2階の自動血圧計にて血圧測定を行って会場にお越しください。

(体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。)

※ 運動できる服装(スカート×)で、タオル・バスタオル・飲み物をご持参ください。(ヨガマットをお持ちの方はご持参いただくと便利です。)

※ 参加する時は利用証を必ずお持ちになって下さい。

※ 上記日程は、変更になることもありますので、ご注意ください。