

教室名	ヨガ教室 <ul style="list-style-type: none"> ・はじめてヨガクラス ・60歳からの健康ヨガクラス 			
講師または 代表者	笹川 輝代 ・ 茜			
開講日時・ 定員・内容	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: middle;"> 毎金 { <ul style="list-style-type: none"> 10:30~11:50 ※13:00~14:20 14:30~15:50 </td> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">}</td> <td style="width: 40%; vertical-align: middle;"> 毎木 { <ul style="list-style-type: none"> 19:00~20:20 20:30~21:50 </td> </tr> </table> <p>※金曜13:00~14:20は60歳からの健康ヨガクラスです。</p> <p>肩こり、腰痛、冷え性など、ヨガで解消しましょう！！</p>	毎金 { <ul style="list-style-type: none"> 10:30~11:50 ※13:00~14:20 14:30~15:50 	}	毎木 { <ul style="list-style-type: none"> 19:00~20:20 20:30~21:50
毎金 { <ul style="list-style-type: none"> 10:30~11:50 ※13:00~14:20 14:30~15:50 	}	毎木 { <ul style="list-style-type: none"> 19:00~20:20 20:30~21:50 		
持ち物等	動きやすい服装、ヨガマット、水分、タオル			
連絡先 (備考)	(TEL) 080-8533-7019 (MAIL) teru.yogini.yoga@gmail.com (HP) https://san-olga-yoga.jimdo.com			