

	1		2		3			
講座名	Nightヨガ		初めてでも楽しい。 おかしレシピ		季節の花あしらい			
曜日	水	曜日	水	曜日	火	曜日		
時間	18時30分	～ 20時00分	10時00分	～ 13時00分	10時00分	～ 12時00分		
場所	大集会室		実習室		実習室			
期間	10月18日	～ 12月13日	10月11日	～ 1月24日	10月10日	～ 1月23日		
回数	8 回		8 回		8 回			
対象	一般		一般		一般			
定員	20 人		20 人		16 人			
受講料	800 円		800 円		800 円			
教材費等	無料		8,800 円		12,200 円			
講座の概要	初心者の方も安心して行える心と身体にやさしいヨガを行います。深い呼吸と共に心身のバランスを整えてみましょう。		初心者の方にもできる、おいしいおかしをご紹介します。一緒に楽しく作りませんか。できたおかしはお持ち帰りもできます。		秋から冬の季節を感じる花あしらいを楽しみましょう。			
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月18日	▶基本の呼吸 ▶姿勢の確認 ▶ほぐし	10月11日	2種類のサブレ他	10月10日	初秋の花あしらい ～竹炭～	
	2	10月25日	ゆっくり動いてみよう 全身調整	10月25日	ミルクティーシフォン他	10月24日	ハロウィンの花あしらい ～フラワーカボチャ～	
	3	11月8日	▶ほぐし ▶全身調整 ▶呼吸のトレーニング	11月8日	抹茶のロールケーキ	11月14日	紅葉の花あしらい ～秋色ボックス～	
	4	11月15日	▶ほぐし ▶呼吸法 ▶瞑想法	11月22日	季節のタルト	11月28日	木の実の花あしらい ～姫リンゴのリース～	
	5	11月22日	アーサナを深めよう	12月6日	クリスマスケーキ	12月12日	クリスマスの花あしらい ～クリスマスケーキ～	
	6	11月29日	軸を意識しよう	12月13日	シュトーレン	12月26日	お正月の花あしらい ～和モダン～	
	7	12月6日	呼吸を見つめよう	1月10日	ガトーショコラ他	1月9日	新春の花あしらい ～お正月遊び～	
	8	12月13日	自己を見つめよう	1月24日	▶レモンケーキ ▶チョコレートサラミ	1月23日	早春の花あしらい ～ヒヤシンス球根～	
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
講師	ヨガインストラクター 井本 久美		料理教室講師 矢田 和香子		花ソムリエ 鈴木 淳子			

※画像はイメージです