

三菱養和スポーツクラブ

# ヨーガ健康法教室・気功太極拳教室

決まった日時に受講できる月謝制の教室です。

## ヨーガ健康法

年齢に関係なく気軽にできる生活ヨーガで快適な毎日を過ごしましょう。

- ・対象者 三菱養和スポーツクラブ会員  
(18歳以上・高校生を除く)
- ・実施場所 武道場「思斉館」2階道場（畳）



月謝	指導員	クラス	時間
3,200円	大和 香要子 寺田 ひろ子 水原 典子 小倉 早苗	月曜	13:30~15:00 (90分)
		木曜	

※月・木曜日とも受講の場合は6,400円となります。

## 気功太極拳教室

深い呼吸により心身の安らぎを得て血行をよくし、内臓の働きをよくしていきましょう。

- ・対象者 三菱養和スポーツクラブ会員  
(18歳以上・高校生を除く)
- ・実施場所 武道場「思斉館」1階道場（板張り）



月謝	指導員	クラス	時間
3,200円	鈴木弥生	月曜	12:15~13:45 (90分)