

【長浜市】会場：カルチャーセンター 臨湖

<http://nagahama-rinko.info/wanted/article/129>

教室名	曜日	時間	回数	受講料	定員	内容
◎ポディーケアヨガ	火曜日	10:00～11:00	月3回	2100円	20名	血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ身体の歪みを整えます。
◎カタイからヨガ	土曜日	9:00～10:00	9回	6000円	20名	男性もOK！初心者向けなので、身体が硬くても大丈夫なヨガ教室です。
◎ビューティーヨガ教室	水曜日	13:30～14:50	9回	6300円	20名	血液循環を良くし、しなやかで健康的な身体づくりをしましょう
◎ビューティーヨガ教室	土曜日	10:15～11:35	9回	6300円	20名	血液循環を良くし、しなやかで健康的な身体づくりをしましょう

※こちらの教室は3ヶ月更新です

【長浜市】会場：長浜市民体育館

http://www.biwa.ne.jp/~bunspo/bunspo_main/shimin_taiikukan/2021_spring_spocla.pdf

春期、秋期、冬期 開講	曜日	時間	回数	受講料	定員	内容
◎ポディーケアヨガ教室①	月曜日	13:30～14:45	10回	7500円	25名	身体をほぐしながら補正していくヨガ教室です。
◎ポディーケアヨガ教室②	月曜日	15:00～16:15	10回	7500円	25名	身体をほぐしながら補正していくヨガ教室です。
◎ビューティーヨガ教室 昼コース	火曜日	13:30～14:45	10回	7500円	25名	美しく健康な身体作りに最適なヨガ教室です。
◎ビューティーヨガ教室 夜コース	水曜日	19:45～21:00	10回	7500円	25名	美しく健康な身体作りに最適なヨガ教室です。

【彦根市】会場：彦根市文化プラザ 第1リハーサル室

彦根市スポーツ協会HP <http://hiko-spokyo.org/>

春期、秋期、冬期 開講	曜日	時間	回数	受講料	定員	内容
◎ビューティーヨガ Aコース	木曜日	9:30～10:30	12回	9000円	20名	血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体の歪みを整えます。
◎ビューティーヨガ Bコース	木曜日	10:45～11:45	12回	9000円	20名	血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体の歪みを整えます。

【彦根市】会場：彦根市南地区公民館

彦根市スポーツ協会HP <http://hiko-spokyo.org/>

春期、秋期、冬期 開講	曜日	時間	回数	受講料	定員	内容
◎ポディーケアヨガ教室	金曜日	14:00～15:30	12回	12000円	20名	日頃的生活習慣からの肩こりや腰痛予防や緩和を目指します。