

月	火	水	木	金	土	日
				1 20:00 ~ 21:00 宮崎 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	2 9:00 ~ 10:00 ｽｰﾂ交流館	3
4 20:00 ~ 21:15 ｽｰﾂ交流館 19:45 ~ 21:00 抗酸化ヨガ	5 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	6 10:30 ~ 11:45 ｽｰﾂ交流館 13:20 ~ 14:20 陶板浴ヨガ	7 13:30 ~ 14:45 ｽｰﾂ交流館 19:30 ~ 20:30 朝日 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	8 20:00 ~ 21:00 宮崎 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	9 9:00 ~ 10:00 ｽｰﾂ交流館	10
11 20:00 ~ 21:15 ｽｰﾂ交流館 19:45 ~ 21:00 抗酸化ヨガ	12 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	13 10:30 ~ 11:45 ｽｰﾂ交流館 13:20 ~ 14:20 陶板浴ヨガ	14 13:30 ~ 14:45 ｽｰﾂ交流館 19:30 ~ 20:30 朝日 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	15 20:00 ~ 21:00 宮崎 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	16 9:00 ~ 10:00 ｽｰﾂ交流館 13:30 ~ 半断食合宿 ハッ杉千年の森	17 半断食合宿 ハッ杉千年の森
18 ~ 15:00 半断食合宿 ハッ杉千年の森	19 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	20 10:30 ~ 11:45 ｽｰﾂ交流館 13:20 ~ 14:20 陶板浴ヨガ	21 13:30 ~ 14:45 ｽｰﾂ交流館 19:30 ~ 20:30 朝日 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	22 20:00 ~ 21:00 宮崎 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	23 9:00 ~ 10:00 ｽｰﾂ交流館	24
25 20:00 ~ 21:15 ｽｰﾂ交流館 19:45 ~ 21:00 抗酸化ヨガ	26 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	27 10:30 ~ 11:45 ｽｰﾂ交流館 13:20 ~ 14:20 陶板浴ヨガ	28 13:30 ~ 14:45 ｽｰﾂ交流館 19:30 ~ 20:30 朝日 20:00 ~ 21:00 陶板浴ヨガ	29 20:00 ~ 21:00 宮崎	30	31

【料金】

ｽｰﾂ交流館・朝日・宮崎
(3つの会場行き来自由です)

- ・月4回コース ... 4,000円
- ・何回でもコース ... 6,000円
- ・ドロップイン ... 1,500円

(高校生以下)

- ・月4回コース ... 2,000円
- ・何回でもコース ... 3,000円
- ・ドロップイン ... 700円

※ 入会金、年会費、**無料**です。

体験も随時**無料**で受講できます。

〈お申込み・お問合せ先〉
mana ヨガ 学院 上野直美
TEL 090-1316-4585
メール mana-yoga@wt.ttn.ne.jp

抗酸化ヨガ・陶板浴ヨガ

料金や申込みについては、
佛オーケン様 (TEL 0778-23-6700) へ
直接お問合せ下さい。

◆ 会場

- ・スポーツ交流館 ... スポーツ交流館(サンドーム横) 鯖江市宮前2丁目9番1号
- ・朝日 ... 越前町朝日生涯学習センター 丹生郡越前町内郡13-19-3
- ・宮崎 ... 越前町生涯学習センター宮崎分館 丹生郡越前町江波50-80-1
- ・抗酸化、陶板浴ヨガ ... (株)オーケン 越前市四郎丸町53-5-1 TEL 0778-23-6700