

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和 7 年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	健康ヨガ I・II		講師名	相田 紀枝・福田 道子（国際ヨガ協会）	
期 間	10/1 ～ 3/18 10/8 ～ 3/25(各 12 回)		日 時	I クラス 第 1・3 水曜 19:00～20:30 II クラス 第 2・4 水曜 19:00～20:30	
会 場	とちぎ青少年センター(アミークス)（宇都宮市駒生 1-1-6）				
定 員	14 名（7 名）	受講料	各 18,000 円	教材費	不要/ヨガマット各自用意
その他	ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。この講座は、呼吸を大切にしながら無理なく体を動かして、心と体を整えていくことを目的としています。				

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。

開講日 1 週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差し上げます。

I クラス

No.	講座日	内 容
1.	10/1	
2.	10/15	
3.	11/5	
4.	11/19	
5.	12/3	
6.	12/17	
7.	1/7	
8.	1/21	
9.	2/4	
10.	2/18	
11.	3/4	
12.	3/18	

II クラス

No.	講座日	内 容
1.	10/8	
2.	10/22	
3.	11/12	
4.	11/26	
5.	12/10	
6.	12/24	
7.	1/14	
8.	1/28	
9.	2/11	祝日
10.	2/25	
11.	3/11	
12.	3/25	

※講師または青年会館の都合により日程・時間に変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局（栃木県青年会館 事業課内）

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: info@tskf.jp URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



ヨガ講座
公式 LINE アカウント
@805utjtp