

# 2023年度 春のやさしいヨガ教室

これを見たそこのあなた！！  
ヨガ始めてみませんか？



★ヨガとは★

全身を動かしコリをほぐすことで、体を柔軟にし  
バランス能力の低下を防止する事が出来るよ

## ★生徒募集のお知らせ★

- ・プールに対して抵抗がある方
- ・運動を始めたいけど何から始めていいかわからない方
- ・隙間時間を有効活用したい方など

是非この機会に参加してみませんか？

## ★教室案内★

日程：4月21日～6月16日 毎週金曜日（全8回）  
時間：9:30～10:30  
講師：新留 梓  
定員：12名  
対象：18歳以上  
参加料：6,800円



## ★受付方法★

日時：3月10日（金） 9時30分～  
場所：2F事務所 定員12名  
※電話での受付はしていません。  
先着順となっております。