

2023年度 秋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：9月15日～11月17日 毎週金曜日(全8回)
時間：10:00～11:00 除外日：9/29・11/3
定員：12名
対象：18歳以上
参加料：6,800円

★受付方法★

日時：8月25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ありません。
先着順となっております。