

上郷矢沢コミュニティハウス

ヨガで心身健康UP!



# ヨガ体操教室

ヨガの正しいポーズと呼吸法で心身共にリフレッシュ♪♪

心と身体の健康のために始めませんか!

日 程 前期 4月11日、25日 5月9日、23日 6月13日(全5回)

後期 8月22日 9月12日、26日 10月10日、24日(全5回)

\* 前期又は後期をお選びください。

\* 両方のお申込みは出来ません。

時 間 午前10時30分～11時30分

講 師 TSUBAKI 先生

- ・ ヨガインストラクター
- ・ ピラティスインストラクター



参加費 前期・後期 各500円 (5回分)

募集人員 各30名

持 物 ヨガマット、又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物。

申込方法 直接申し込むか、電話でお願いします。

上郷コミュニティハウス(矢沢なかよし公園隣り) 栄区桂台南2-34-2

電話 895-1037

Fax 896-2406