

# 心と体の健康ヨガ(後期)



★ヨガは肩こり・腰痛にも効果があるといわれています★

日 程 : 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15

11/22 12/6 12/13 12/20 1/10 1/17

1/24 2/7 2/14 2/21 3/7 3/14

(木曜日) 全 18 回

時 間 : 午前 10 時 35 分 から 11 時 35 分(時間変更)

参加費 : 2,700円(保険料込み)

定 員 : 90人(多数抽選)

申 込 : 往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・TEL番号を明記の上

送付、又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締 切 り : 9 月 5 日(水)必着

この講座に申し込まれる方はシルバー体操・エアロビクス・木曜ピラティス・金曜ピラティスにはお申し込みいただけませんが、ナイトストレッチ  
タエボーフィットネス・姿勢改善エクササイズは重複可です。

