

～ヨガで冬でも体ポカポカ～

フライデーヨガⅢ

開催日:12/1～2/16の金曜日

(12/29・1/5を除く 全10回)

時 間: ①3時15分～4時15分

②4時30分～5時30分

③5時45分～6時45分

会 場: 青葉台コミュニティハウス1階 多目的室

定 員: 女性 22名(各コース)

(お子様同伴不可・多数抽選)

参加費: 4,500円(保険料含む)

持ち物: ヨガマット・水筒

申込方法: 往復はがき又

返信用はがき持参

(自主事業専用メール)

E-mail aobadai@h02.itscom.net

※氏名・住所・電話番号・年齢

(保険に必要なので明記下さい)

①～③のご希望の時間を

第1希望、第2希望、第3希望の順に

必ず明記をお願いします。

11/13(月)必着

