

身体の中から美しくなる フライデーヨガⅡ

開催日: 9/6~11/15の金曜日
(祝日と除外日を除く 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(全回分)

持ち物: ヨガマット・水筒

申込方法: 往復はがき又は返信用はがき持参
(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。

8/18(日)必着

簡単でやさしいヨガです。
初心者大歓迎です。

