

# フライデーヨガⅢ

## 体の中からキレイになる

開催日: 12/20~3/14の金曜日

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

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](mailto: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。

12/1(日)必着

