

フライデーヨガ II

簡単でやさしいヨガです。
初心者大歓迎。



呼吸法も取り入れ、
継続して素敵な体に。

開催日：9/5～11/14 ***10/31を除く**

毎週 金曜日 全10回

時間：①3:15-4:15

②4:30-5:30

③5:45-6:45

場所：青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

定員：女性 各コース20名（お子様同伴不可。多数抽選）

参加費：4500円（全回分）

持ち物：ヨガマット、補水用水分（水筒使用可）

申込方法：往復はがきか、返信用はがきを持参
もしくは自主専用メール↓にて。

E-mail aobadai@h02.itscom.net

※必須記載項目

- ・氏名・住所・電話番号・年齢（保険に必要な情報です）
- ・ご希望の時間帯（①～③ 第1～第3希望まで）

8/17（日）必着

青葉台コミュニティハウス
〒227-0062 青葉台2-25-4
電話：045-981-1400

フライデーヨガII
申込用メール
QRコード→

