

フライデー ヨガ Ⅲ

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： 12/5,12,19 1/9,16,23,30
2/6,13,20 (全10回、金曜日)

時 間：①3:15-4:15
②4:30-5:30
③5:45-6:45

11/5
(水)
必着

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希望まで受け付け可)

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→

