

青葉台コミュニティハウス自主事業

身体の中から美しくなる
簡単でやさしいヨガです。初心者大歓迎

フライデーヨガⅡ

開催日: 9/4~11/13の金曜日

(祝日と除外日を除く 全11回)

時 間: ①15時15分~16時15分
②16時30分~17時30分
③17時45分~18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: 5,000円(全回分)

持ち物: ヨガマット・水筒

申込方法: 往復はがき

また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。

8/14(金)必着

