

～ヨガで冬でも体ポカポカ～

フライデーヨガⅢ

開催日: 12/4～2/19の金曜日
(全11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: 5,000円

持ち物: ヨガマット・水筒

申込方法: 往復はがき or 返信用はがき持参
または下記の申込み専用メール

専用mail: aobadai@h02.itscom.net

必須: 氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢

(※保険に必要なので不備の無いよう明記下さい)

必須: ①～③をご希望の順に、
第1希望、第2希望、第3希望まで
必ず明記してください。

締切り: 11/15(日)必着厳守