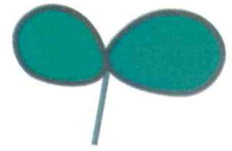


# 初めてでも安心

## しなやかヨガ



何歳からでも始められます！  
運動が苦手な方でも大丈夫！！  
ストレスケアなどにも活用できる優しいヨガです。  
心身の調和、心肺機能の向上、しなやかな筋肉作りで  
健やかな生活を！

日時：10月30日（土）10時～11時30分

受講料：1,650円

講師：心晴

持ち物：飲料水、ヨガマット、ヨガマットの貸出有り（要予約）

動きやすい服装でご参加下さい

マスク着用にご協力下さい

定員：8名（先着順）

★ヨガマットのレンタルを希望の方はバスタオルをご準備下さい★

～前日までにご予約下さい～



お申込み・お問合せ  
あいあいパークカルチャー教室  
TEL：0797-89-5933

