

# さわやかヨガ教室

新緑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

やさしいヨガで心身共にリフレッシュしてみませんか!

おりなづき

講師：小里 菜月 先生



◆講習日◆  
(全8回)

6月11日(木)      6月25日(木)  
7月9日(木)      7月23日(木)  
9月10日(木)      9月24日(木)  
10月8日(木)      10月22日(木)

※初めての方が優先となります。  
3年目の方は今年をご遠慮ください。

時 間      午後1時～2時15分まで  
場 所      中野島会館和室  
募集人数      先着15名  
参加費      500円(申込時)  
申込み ▶▶ 6月2日(火)10:00～11:00  
会館ロビーにて受付けいたします。



◆お問合せ… ☎ 944 - 4268 (休館日：月曜日・祝日)

※講習会当日は、運動の出来る服装・汗ふきタオル、  
水分補給のための飲み物をご持参ください。