

ヨガ

ゆったり

リフレクシユしませんか？

ココロもカラダも

初めての方でも、安心して参加できます。
カラダが硬くても大丈夫、気持ちよくカラダ伸ばしていきましょう

日時 金曜日 9:00～9:50 *受付は8:50から

6月5・12・19日

7月3・10・17・31日

定員 20名（先着順） 対象 16歳以上

参加費 600円（1回毎 当日支払い）

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
ヨガマットもしくは、大きめのバスタオル

担当 ヨガインストラクター：高橋 ほづえ

お問い合わせ 松飛台市民センター

電話：047-386-6000

健康マイレージ対象教室

