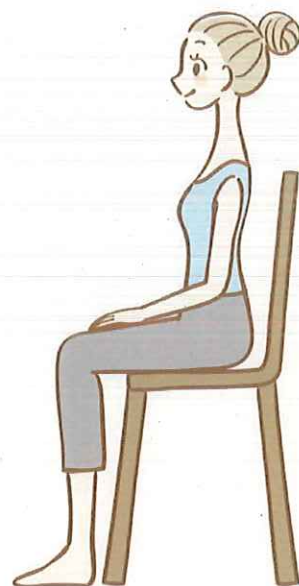


やさしいヨガ教室

椅子に座って行ないます

腰痛・膝痛の方でも

安心して参加できます！



10 / 18、25、11 / 1、8

10:00 ~ 12:00

全 4 回 水 曜 日

講師 宮田 奈美 氏 (ヨガスタジオ muku インストラクター)

場 所 市民体育館 柔剣道場

対 象 18 歳以上

定 員 25 名 (先着順)

参加料 2,000 円 (全 4 回分)

持ち物 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物

申込み 10/2(月)9:00~ 下記電話番号で受付

問合せ 市民体育館 ☎ 0438-40-5630