

# 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！



6/5、12、19、26

10:00 ~ 12:00

水曜日 全4回

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
定 員	18歳以上 25名 (先着順)
参加料	2,500円 (現金払い)
持ち物	運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物
申込み	5/4 (土) AM9:30 より

下記 QR コードから申込み URL にて

問合せ 木更津市民体育館 ☎ 0438-40-5630

