

# 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

