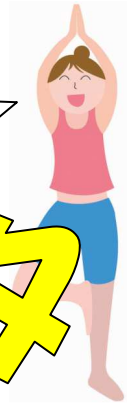


# 単発運動教室

ヨガフェス 2018!  
楽しもう〜♡



# ヨーガフェスタ

ヨーガは、自分の体が伸びているかどうか、筋肉がこわばっていないかどうか、自分の体の声に気付く時間です。運動が苦手でも、体が硬くても、忙しい方でも大丈夫！  
自分を癒す時間を過ごしませんか？

《参加料》 1回につき515円（回数券・月間券もご利用いただけます）

《申込み》 ぐらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 086-434-9875

※初めて健康づくり事業をご利用される方はヘルスチェック（予約制・2,057円）を受けてからになります。

## ヨーガ女子!

日時：10月14日（日）10:30～11:30

講師：河杉 麻子 先生

場所：2階 運動室 定員：25名

申込開始日：9月8日（土）9:00～

☆素敵な時間を過ごしましょ♡（女性限定）



## ヨーガ男子!

日時：10月21日（日）10:30～11:30

講師：濱田 真希（内部講師）

場所：2階 運動室 定員：25名

申込開始日：9月8日（土）9:00～

☆男性のみなさま！全員集合！（男性限定）



## 癒しのヨーガ

日時：11月11日（日）10:30～11:30

講師：日下 富輝 先生

場所：2階 運動室 定員：25名

申込開始日：10月13日（土）9:00～

☆体とココロにリラックスの時間を♪

