

# 単発運動教室



ヨガフェスへGO♡

# ヨーガフェスタ

ヨガで心と体を癒す至福の時間を過ごしませんか？リラックスしたい方、柔軟性を高めたい方、筋力をつけたい方におススメです！

《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  
または受付窓口へ！

※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・3,086円）を受けてからになります。

## ヨーガ男子！

日時：9月24日（日）10:30～11:30

講師：濱田 真希（内部講師）

場所：体育館 定員：30名

申込開始日：9月1日（金）9:00～

☆男性のみなさま！全員集合！



## リフレッシュヨーガ

日時：10月22日（日）、11月12日（日）

10:30～11:30

講師：富岡 いずみ 先生

場所：体育館 定員：30名

申込開始日：9月19日（火）9:00～

☆心休まるひと時をお過ごしください♪



## コアシェイプヨーガ

日時：12月17日（日）10:30～11:30

講師：安井 育子 先生

場所：体育館 定員：30名

申込開始日：11月7日（火）9:00～

☆年末年始に備えて体幹の筋力アップを！

