

# 1 コイ イン ヨ ヌ ヲ ガ A

冬はヨガで身体の内から温まらしましょう  
寒さでちぢこまった身体を気持ちよくほぐしましょう

初心者向けだから  
どなたでも安心して  
気軽に参加できる!!



都合のいい日だけ  
運動したい日だけ  
レッスンに参加でき  
る!!

内 容	<b>かんたんヨガ</b>
日 程	1月 10日(日)・24日(日) 2月 17日(日)・11日(木祝) 3月 13日(日)
時 間	10:30~11:30
場 所	ふくみっプール 2階スタジオ
担 当	中島 淳美 インストラクター
持ち物	飲料水 ※裸足で行いますのでシューズは不要です
参加費	1回 500円 (当日受付にてお願いします)
入館料	410円 ※福光スポーツクラブ会員200円
申 込	当日受付 ※定員20名

