



内 容

## かんたんヨガ

日 程

1月 7日(日)・14日(日)

2月 ~~10日(土)~~・25日(日)

3月 11日(日)

変更になりました

嬉しいPoint①  
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!!



時 間

10:30~11:30

注]レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください

嬉しいPoint②  
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!!

場 所

ふくみつプール 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いたします)

入館料

410円

申 込

当日受付 ※定員20名

