

# 1 コイーン Y ヨ O G ガ A

ヨガで気持ちよく心と体をほぐし、整え、  
新しい季節をより楽しく健やかに過ごしましょう♪

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	4月 3日(日)・29日(金祝) 5月 8日(日)・22日(日) 6月 12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
申 込	当日受付 ※定員20名

