

女性のための コンディショニングヨガ

自身の体に向き合い、調子を整えてリフレッシュ！

ヨガが初めての方でも、清水先生のきめ細かなレッスンで

無理なく楽しく参加できます。

これからの季節にぴったりの朝活ヨガです♪

日程：4/20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29

ヨガ教室・リフレッシュセルフマッサージ
教室がキャンセル待ちの方、
ぜひご参加ください！



<日時> 令和5年4月20日（木）～6月29日（木）
8：00～8：50

<場所> 研修室

<定員> 15名

<持ち物> 運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物。※シューズ不要です。

<料金> 全10回 6500円

<申し込み方法>

3月30日（木）11時15分より

お電話または窓口にて先着順受付！！

お申し込み・お問い合わせ
港北スポーツセンター

045-544-2636