

2023年4月スタート!

“みんなの ヨガ”

無料体験のお知らせ



激しい運動は苦手だけれど適度に体を動かしたい、興味はあるけれど機会がなかった…そんな方、この春ヨガを体験してみませんか？
4月から毎週火曜“みんなのヨガ”がスタートします。まずは無料体験で老若男女、お子様連れもみんなと一緒に楽しみましょう♪
お気軽にご参加ください

4/11(火) 10:00~11:00

(参加者多数の場合は30分交代制とします)

鶴嶺西コミュニティセンター
ミニ体育館にて

ヨガマットの無料貸出あります
水分補給、汗拭きタオルなどは各自ご用意ください

**4/18~
START!**

講師：中島智子 先生

プリユスヨガスクール(現 YMC)認定ヨガインストラクター/マタニティヨガ/赤ちゃんと一緒にのヨガ/ベビーマッサージ/肩甲骨ヨガ/シニアヨガ/背骨メンテナンスヨガ/リフレクソロジスト

毎週 火曜日 ①9:30~10:30/②11:00~12:00

★託児はありません ★お子様連れは①の時間帯、体力に自信のない方は②の時間帯をお勧めします

参加費：¥100 予約不要・先着順受付・各回定員 25名程度

問合せ：鶴嶺西コミュニティセンター TEL0467-83-1211

駐車場には限りがあるため徒歩・自転車でご来館ください