

金曜日開催

当日教室

# 金曜ヨガ



ヨガにまだ触れたことが無い方・身体の硬い方も大歓迎！体幹を鍛えてバランスの取れる身体に！ほぐす・のばす、ゆるめから始めます。身体の緊張を取り、全体の巡りをよくしていきましょう。ゆっくり進めますので、安心してご参加ください。



担当：唐澤  
伊藤

日程	1月10. 17. 24. 31日
時間	11:00~12:00 (60分)
場所	西楽園 2階 会議室2・3
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)
料金	1回 500円 (当日支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9時) より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。