

やさしいヨガ教室

椅子に座って行ないます

腰痛・膝痛の方でも

安心して参加できます！



6 / 7、14、21、28

10:00 ~ 12:00

全 4 回 水 曜 日

講師 宮田 奈美氏 (ヨガスタジオ muku インストラクター)

場 所	市民体育館内 アリーナ A 面
対 象	18 歳以上
定 員	25 名 (先着順)
参加料	2,000 円 (全 4 回分)
持ち物	運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物
申込み	5/17 (水) 9:00 ~ 下記電話番号で受付
問合せ	市民体育館 ☎ 0438-40-5630