

# 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！



10/9、16、23、30

10:00 ~ 12:00

水曜日 全4回

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 柔剣道場
定 員	18歳以上 25名 (先着順)
参加料	2,500円 (現金払い)
持ち物	運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物
申込み	9/10 (火) AM9:00 より 右記 QR コードから申込み URL にて
問合せ	木更津市民体育館 ☎ 0438-40-5630

