

# 初めての ヨガ教室

7月11日(水)、25日(水)、8月1日(水)

ヨガ 10:10~11:10

ティタイム 11:10~11:30



ヨガでリフレッシュ!

アンチエイジング効果もあります。



会場 進修館 和室  
対象 一般成人  
定員 20名(申込順)  
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル(ヨガマット)  
参加費 初回体験会 500円  
2回目~3回目まで 1000円  
保険代・会場費等  
会員はチケット払い可  
申込み 参加希望日2日前までに  
総合型スポーツクラブみやしろへ  
お申込みください。



講師 小川恵子氏  
プロフィール

ヨガとの出会いは20年ほど前から。7年ほど前から、日々の健康に役立つ情報を伝えながら、自身もヨガを楽しんでいます。

総合型スポーツクラブみやしろ

- ・専用電話080-8821-0716
- ・Eメールアドレス [miyashirosc@gmail.com](mailto:miyashirosc@gmail.com)
- ・ホームページ <http://miyashirosc.strikingly.com>

