

参加者募集

主催 総合型スポーツクラブみやしろ

ヨガ教室

9月8日(水)、22日(水)、10月13日(水) 11:00~12:00

10月27日(水) 14:00~15:00



会場 進修館 和室
対象 一般成人
定員 7名(申込順)
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル(ヨガマット)、マスク着用
参加費 1回 500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4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。

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



ヨガでリフレッシュ!
アンチエイジング効果もあります。

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。