

# 成人三ヶ月制教室 新教室のご紹介

New

## ヨガ教室

毎週火曜日 10:00～11:00

体育館にて 定員40名

ヨガは年齢や性別、運動能力に関係なく始められます。  
筋力や持久力アップ、集中力アップ、心のリラックス、  
身体のゆがみ矯正などの様々な効果があります。

はじめてでも安心してご参加ください。

ストレッチマットをこちらでご準備しますが、  
お手持ちのヨガマット持参でも構いません。

朝から気持ちよく運動しましょう。



お申込み方法は往復はがきにてご応募いただきます。  
こちらのホームページか、受付窓口にお問い合わせください。

