

木曜日開催

当日申込

ゆらぎのヨガ



心地よい音楽と癒しのヨガで、心と体を整える。
緊張から開放され、リラックスした自分と向き合える
大切な時間となります。

初心者の方でも、腰や膝、肩の痛みが心配な方でも
安心してご参加いただけます。

★マスクの着用については個人の判断に委ねます。

★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットをお持ちの方はご持参いただけます。



担当：唐澤

日程	1月11・18・25日	2月1・8・15・22・29日	3月7・14・21・28日
時間	13：30～14：30（60分）		
場所	西楽園 2階 会議室1・2		
定員	20名（先着順） 18歳以上の方（高校生を除く）		
料金	1回 500円（当日申込み）※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物（ビン・缶以外）		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		