

★1月限定クラス★

当日申込み

ヨガとバランスアップ

★身体を柔らかくする柔軟体操、ゆっくりとしたポーズの中で
身体の強張りや緊張を取り除きます。

初めての方でも無理なくご参加いただけます。



1回 300円(当日申込み)

日時	1月10・17・24・31日(金)
時間	14:00~15:30(90分)
場所	2階 会議室3・2
定員	20名(定員になり次第締切り)
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分 以上施設ご利用の場合は別途入館料が必要です。
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。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。