

木曜日開催

当日教室

# ゆるぎのヨガ



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。



担当：唐澤

日程	2月6・13・20・27日	3月6・13・20・27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 (当日支払い) ※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。	