

# からだを整えるヨガ

## 4月開講新規募集 定期教室

期間：4月5日（金）～6月28日（金）  
（祝日と毎月2週目はお休みです）

時間：金曜日 11：15～12：15

料金：全9回 税込7,380円 一括前納



＊ ビジター参加（1回）：税込1,120円

定員：20名 担当：本田

＊ 場所：2階グリーンフィットネスルーム

内容：骨盤まわりの筋肉をほぐし、骨盤を調整するヨガを中心に進めていきます。

日常動作（立つ・座るなど）を無理なくできるからだをつくるクラスです。

こころとからだを整えてゆったりとした時間を過ごしましょう。

持ち物：ドリンク・タオル・動きやすい服装

申込み：栗山公園健康運動センター 042-382-1001