

今からでもはじめられます！

ふらっと教室

ヨ

ナゴ

金曜日 10:30~11:30開催！

様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、
心と身体のバランスを整えます

対 象	料金/回	場 所	定 員
一般 15歳以上（中学生除く）	610円	小体育室	35名

9/8,15,22,29 10/6,13,20,27

11/10,17,24 12/1,8,15,22

参加方法

＊教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。

＊お申し込みは先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。

妙正寺体育館