

今からでもはじめられます!

ふらっと教室

ヨ ヲガ

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

12/1,8,15,22 1/12,19,26

2/2,9,16,23 3/2,9,16,23

## 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