

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<br>15歳以上(中学生除く) | 610円 | 小体育室 | 35名 |

4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29

## 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