

4月14日  
金曜日10:15  
START!

# スッキリ😊Yoga

昨年10月からスタートした骨盤エクササイズヨガがリニューアル！  
骨盤エクササイズはそのままに、もっとヨガを楽しめます  
ヨガに興味がある方、気ぜわしい毎日から抜け出したい方  
今がチャンスの時です！  
体もスッキリ！心もスッキリ！ してみませんか

- 日時 金曜日 10:15～11:30 全6回  
(4/14、21 5/12、19 6/9、16)
- 場所 市民体育館トレーニング室
- 対象 どなたでも  
\*お子さま連れの参加もできますので  
お気軽にお問い合わせ下さい
- 定員 12名 (定員になり次第締切)
- 受講料 4500円 (保険料含む)  
\*初回時にお支払いいただきます
- 講師 熱海 和美  
\*講師プロフィール  
インド中央政府公認インストラクター  
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士課程修了
- 持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット (貸出あり)
- 申込み 東松島市体育協会窓口および電話にて受付  
\*受付時間 平日9:00～17:00



問合せ・申込み

NPO法人東松島市体育協会

東松島市小松字上浮足164 市民体育館2階

TEL 0225-82-9030 FAX 0225-82-1170

