

体が目覚める！

# かんたん朝ヨガ

朝からヨガでリフレッシュ！しっかり動いて代謝アップ！  
一日の始まりから、脳と体をすっきりさせていきましょう！

●講師 **三枝 由香理** 先生

●定員 **15名**

●受講料 **5,500円**

・空きのある場合は、定員になるまで  
事務所にて申込を受付けます。

●申込日 **令和6年2月26日**(月)

**9:30～9:45**

※9:30～9:45に整理券を配布、  
9:45から説明開始

※お電話での予約・申込みは出来ません。

※申込み当日に来られない方は、  
往復はがきでの仮申し込みが可能です。  
(2/25必着)

・抽選になった場合は、当日会場にいらした方が  
優先になります。

**開催日 全10回(月曜日・10:00～11:00)**

① 4月 8日	② 4月22日	③ 5月13日	④ 5月27日	⑤ 6月10日
⑥ 6月24日	⑦ 7月 8日	⑧ 7月22日	⑨ 7月29日	⑩ 8月26日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586 - 24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

