

# ヨガストレッチ教室A・B

ストレッチを中心にヨガを取り入れ、年齢に関係なく  
若々しい身体作りを目指す教室です

- ・ 体力を維持したい方
- ・ 運動不足な方
- ・ 身体の硬い方に、オススメです！



- 日 時 A : 13 : 00 ~ 14 : 00 水曜日  
B : 14 : 40 ~ 15 : 40 (各全10回)

※コースをまたいでの受講はできません

- 講 師 長尾 洋子 先生
- 定 員 各25名
- 受講料 各5,500円

空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月10日	4月17日	4月24日	5月1日	5月8日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日

申込日：令和6年3月27日（水）14：00～14：15

※14：00～14：15に整理券を配布、14：15から説明開始  
お電話での予約・申込はできません。  
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。  
当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。（3/26必着）

