

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**

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受け付けます。

●申込日 **令和6年8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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(8/25必着)

開催日 全10回(月曜日・10:00～11:00)

① 9月30日	② 10月28日	③ 11月11日	④ 11月25日	⑤ 12月9日
⑥ 12月23日	⑦ 1月27日	⑧ 2月10日	⑨ 2月24日	⑩ 3月10日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586 - 24-1881

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

