

# とどろき荘ヨガ教室

ヨガ（1時間）で

1人800円

\*入浴+ヨガの場合は、一人1,400円



加東市内65歳以上の方は割引有ります！

ヨガのみ一人700円 入浴+ヨガ一人1,000円

\*市内65歳以上の方は、必ず身分証明書をご提示お願いいたします。

とてもソフトなヨガで、普段動かしていない筋肉を動かして日々の運動不足を解消しましょう・・・。

講師：松山 瑜伽里 先生

(日本総合ヨガ普及協会指導師/山本ヨガ研究所講師)

場所：とどろき荘2階会議室（和）

〒673-1323 兵庫県加東市岡本 1571-1

加東市東条福祉センター「とどろき荘」電話 0795-46-0912

日時：平成24年5月19日（土）午後2時～

募集人数：20名 \*当日は、動きやすい服装でお越しください。

<持ち物> 5本指ソックス

申し込みは、とどろき荘フロントまでお願いします。(担当：前田 恵)

..... 申 込 用 紙 .....

〒  
住所

電話番号

名前

年齢

5月19日