朝ヨガ

朝活

朝が変わると1日が変わる！

かんたん朝ヨガ！コリをほぐして気分爽快！

ワンコイン**500円**でお気軽に♪♪

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
2/1	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22
第7回	初回2/1分は1/25より申込可能				
3/29					

開催日より次回分の
予約が可能
詳しくは裏面にて
確認してください

時間：8：45～9：45

講師：中島 肇子

対象	18歳以上（高校生不可）
受講料	500円
定員	19名
申込時間	8：30～8：45(事前予約可)